



Cómo Celebrar la Pascua con DT1

Si celebras la Pascua, este es un momento para reuniones familiares y comidas tradicionales que toda la familia disfruta. Puedes saborear cada momento de esta temporada especial al mismo tiempo que manejas tu glucosa en sangre. Aquí te ofrecemos algunos consejos útiles que te ayudarán a navegar la Cuaresma y la Pascua. Puedes lograrlo.

Ayuno Seguro

Consulta con tu equipo de atención médica si piensas ayunar. Es posible que tengas que ajustar tu insulina basal con base en las recomendaciones de tu proveedor de atención médica.

Recuerda, es esencial que te hidrates mientras ayunas. Si estás ayunando, verifica tu glucosa en sangre frecuentemente:

- Antes de ayunar, mide tu glucosa en sangre para asegurarte de que estás empezando en un rango seguro (aproximadamente 80-180 mg/dl, depende también de los objetivos individuales).
- Durante el ayuno, comprueba tu glucosa en sangre cada 2-4 horas. Chequea inmediatamente si experimentas síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre, como mareos, debilidad, temblores o confusión.
- Después de que suspendas tu ayuno, comprueba 1-2 horas después de haber comido en caso de posibles subidas repentinas, ¡y asegúrate de chequear nuevamente antes de irte a la cama!

Planifica con Antelación

Trabaja con tu equipo de atención médica para que acuerden el plan de dosificación de insulina que te funcione mejor durante las fiestas. Es posible que recomienden cambios en la insulina basal, una dosificación de insulina más temprana para las comidas y ajustes a las proporciones de carbohidratos durante los momentos en que ingieras más alimentos y de actividad.

Crea un plan para los dulces y los carbohidratos tradicionales favoritos. Acompaña los dulces de alimentos ricos en fibra y alimentos ricos en proteína para retrasar las subidas repentinas de glucosa.

¡Muévete e hidrátate!



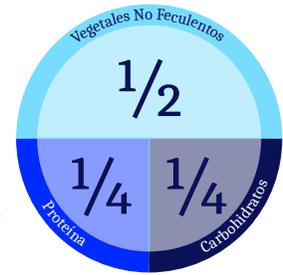
Considera moverte con la familia completa en el parque, afuera o dondequiera que puedas ganar unos cuantos pasos más en el día. Evita sentarte a la mesa de comida y permanecer sedentario durante la celebración.



Mantente hidratado. Es fácil mantenerte ocupado mientras buscas los huevos de Pascua con la familia o participas en otros juegos; sin embargo, no te olvides de tomar agua. Tomar agua ayuda a metabolizar la glucosa y reducir los números de glucosa en sangre.

Con tu soporte, estamos creando un movimiento para mejorar y cambiar la vida con DT1 mediante el impulso de avances que persiguen la cura.

Para obtener más información, visita BreakthroughT1D.org.



Disfruta tu Comida

Ayuda a mantener tu glucosa en sangre bajo control tratando de que tu plato se llene como sigue: $\frac{1}{2}$ de vegetales no feculentos, $\frac{1}{4}$ de proteína y $\frac{1}{4}$ de carbohidratos

Llena tu plato de

Pavo o pollo asado
Cordero, chivo o cerdo magro asado
Salmón o bacalao a la parrilla con tomates guisados, aceitunas y alcaparras
Jamón sin la miel o el azúcar morena (*si es posible*)
Huevos endiablados
Vegetales no feculentos, como coles de Bruselas asadas, ejotes o vainitas, espárragos a la parrilla, ensaladas, zanahorias o coles berza
Sopas/guisos de lentejas, pollo o frijoles negros

Agrega estos alimentos tradicionales favoritos de último a tu plato en vista de que tienen un contenido de carbohidratos más alto:

Plan plano o *flatbread* (como Injera)
Papas, incluyendo las ensaladas de papas, puré de batata o papa o papas gratinadas
Macarrones con queso
Panecillos o pan de maíz
Relleno o *stuffing*
Vegetales glaseados
Pan dulce o de especias
Flan de leche
Huevos de chocolate y otros caramelos dulces
Pudín de banana, pastel de zanahoria o tarta de melocotón

Prepárate para los casos de emergencia

Lleva tu kit de diabetes tipo 1 (DT1), el cual debe incluir artículos como tu glucómetro, insulina adicional y fuentes de glucosa de acción rápida. Si vas de viaje, lleva sets para el lugar donde usas la bomba y sensores de los MCG adicionales—en caso de que fallen tus dispositivos tecnológicos para la DT1.

“¡Sí, puedo comer eso!” y “No, gracias.”

Infórmale a la bien intencionada “policía de alimentos” que tener DT1 no significa que no puedas comer los alimentos que amas; sólo requiere un poco más de planificación.

Mantente pendiente cuando comas con tu familia. Con frecuencia, los familiares te sirven porciones grandes de comida para demostrarte su amor. Rechaza los alimentos que no quieras y ofrece llevarte las comidas favoritas a casa para comerlas luego.

Creado por Breakthrough T1D en colaboración con EatWellExchange



