

## Un día no ordinario

### ¡Cumpleaños, fiestas, bailes de “prom”, trasmochadas y fiestas en pijamas!

Celebrar con amigos es parte de la vida. No hay razón para que tu diabetes te impida divertirse con amigos.

***¡VE a fiestas! ¡VE al baile! ¡VE a una trasmochada escolar!***

***¡VE, VE, VE, VE, VE, VE, VE!***

Éstos no son días ordinarios. Estos días tendrán alimentos y actividades diferentes. No olvides que tu objetivo para el azúcar en la sangre es 70-150mg/dl todos los días.

Aprende a cuidar de tu diabetes en estos días especiales. Te sentirás mejor. Te divertirás más.

La llave maestra a la diversión garantizada...  
**¡PLANIFICAR DE ANTEMANO!**

**Las fiestas y reuniones sociales significan ALIMENTOS y más ALIMENTOS.**

Elige alimentos que se ajusten a tu plan de comidas. Lleva gaseosas sin azúcar para asegurarte de que tendrás algo de beber.

¿Vas a un restaurante nuevo?

Los menús pueden no decir cómo está cocinado el alimento. Pregunta sobre los alimentos que planifiques ordenar. Esto te ayudará a mantener el azúcar en tu sangre prácticamente en el objetivo. Una salsa o jugo de carne que no pensaste que podía estar incluido en tu menú puede causar niveles altos de azúcar en la sangre.

La tarea escolar también puede hacerte pasar una noche no planificada estudiando sin dormir. Esos exámenes, informes y pruebas parecen llegar sin anticipación causar una noche **no tan ordinaria**. Planificar de antemano no puede ayudarte ahora. De modo que mientras estás despierto a las 2 de la mañana, recuerda beber y comer alimentos de tu plan de comidas. Además, revisa tu azúcar en la sangre con más frecuencia. Por lo general no estás levantado a esta hora y no sabes qué esperar del azúcar en la sangre. Luego recuerda esto el día siguiente. No duermas todo el día saltándote la medicación o las comidas.

Solicita a tu familia que te ayude a mantenerte dentro de un programa casi normal al día siguiente. ¡Eh! **¡Eso suena a planificar de antemano!**





Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Hoja de trabajo para un día no ordinario

Un día no ordinario puede estar lleno de diversión o trabajo.

---

---

El último día no tan ordinario fue:

---

---

Otros días no tan ordinarios son:

---

---

La llave maestra para el éxito es planificar de antemano:

---

---

En un día no ordinario puedo contribuir a mantener mi azúcar en la sangre prácticamente en el objetivo planificando:

---

---

Otra forma de planificar para cuidar de mi diabetes en días que no son tan ordinarios es:

---

---

**¡No dejes que un día no tan ordinarios estorbe tu futuro!**