

A collection of colorful pencils in green, purple, blue, red, and yellow, arranged around the central text. The pencils are sharp and pointed towards the center.

**EI GATO**

**BLUE**

**LIBRO PARA  
COLOREAR**



# PRESENTACIÓN



**Érika Montañez,**  
Fundadora de  
Fundación **Voces**  
**Diabetes Colombia**

“ **Blue en la Escuela** es un programa pionero y de autoría de la Fundación Voces Diabetes Colombia para SENSIBILIZAR a la población y los diferentes entornos sobre la diabetes T1, la obesidad infantil, la importancia de los entornos saludables y la prevención de diabetes T2. Este programa surge de la necesidad de brindar apoyo a las madres de cientos de niños que debutan a temprana edad y no tienen herramientas de conocimiento para poder adaptarse a esta diferente forma de vivir. Así que este proyecto es creado para Francy Clavijo, Mónica Martínez, Daniela Montañez, Betty, Marvel y muchas madres más que nos han buscado para encontrar un soporte o apoyo con sus hijitos.

Blue definitivamente es otra forma de entender la diabetes. Ubica los módulos que sean de mayor interés, puedes leer sobre recetas, entornos saludables, qué hacer en situaciones de emergencia, qué darle de comer a nuestros hijos, qué hacer en la Escuela, entre otros temas de interés. Descarga el material, pinta y juega con tu hijo. “Los números enseñan, no castigan”.

\*Todos los derechos de propiedad intelectual de esta obra pertenecen a la Fundación Voces Diabetes Colombia. Prohibida su reproducción y distribución comercial sin previa autorización.

PROGRAMA DE:



FUNDACIÓN  
**VOCES DIABETES**  
COLOMBIA



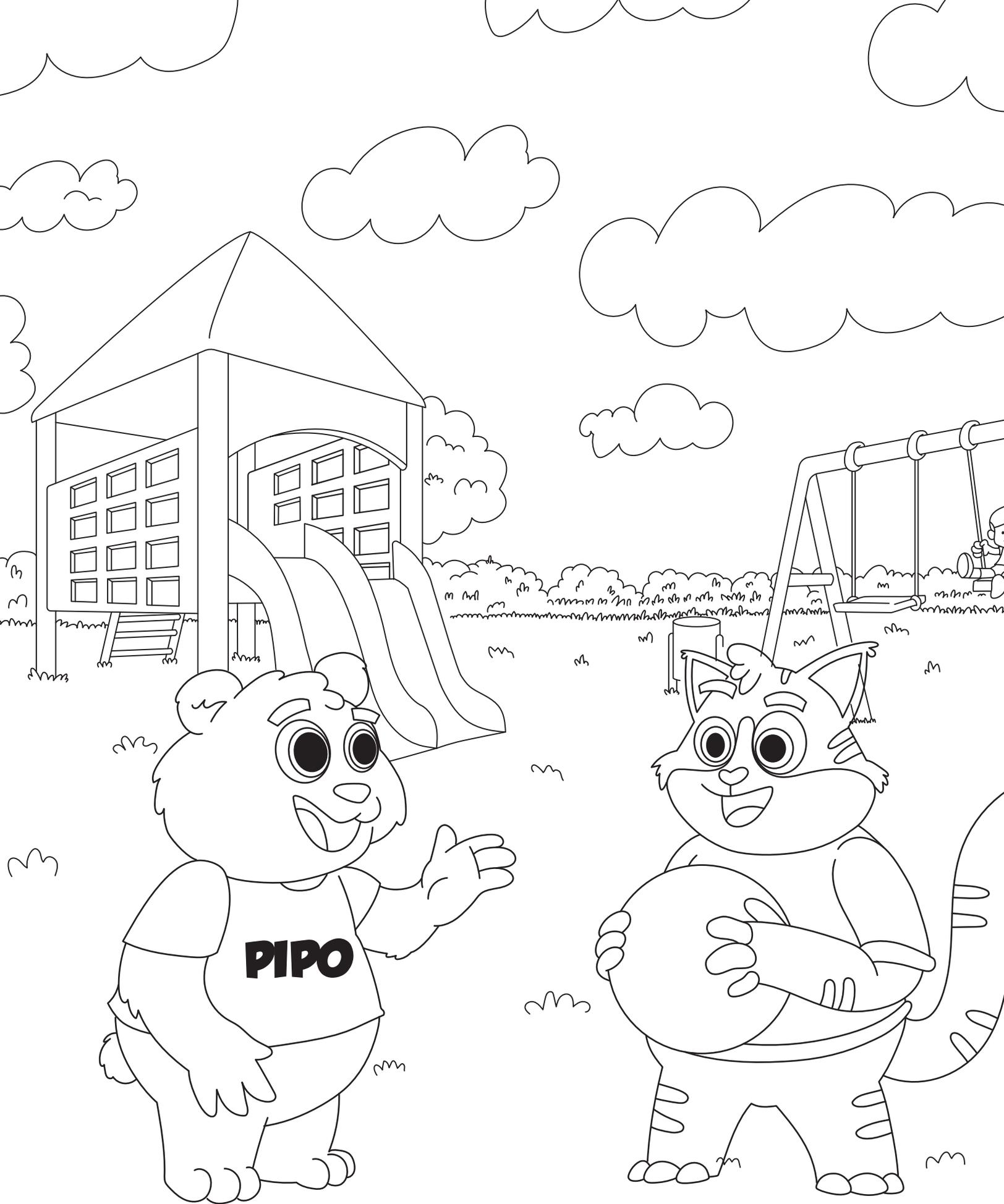
# CONOCE LAS TRAVESURAS DE BLUE CON SUS AMIGOS Y DIVIERTETE PINTANDO EN CASA .

## HISTORIA 1 - TIPOS DE DIABETES

- BLUE** ¿Por qué estás tan gordito Pipo?
- PIPO** No lo sé, mami me da suficiente comida. Ella trabaja y nos deja el dinero en casa para ir a comprar lo que queramos.
- BLUE** Pero te puedes enfermar Pipo.
- PIPO** Si, el médico me dijo que tenía obesidad y riesgo de tener diabetes 2 sino me cuidaban.
- BLUE** Wow o sea que ¿la puedes prevenir?
- PIPO** Si, mamá tuvo que dejar de darnos dinero y empezar a cocinar. Debo bajar de peso para que no me de diabetes, pero hay niños que ya nacen con diabetes, ¿has oído eso?
- BLUE** Si, claro. Yo por ejemplo. Tengo siete años pero me diagnosticaron a los 5 que mi páncreas no producía insulina entonces para vivir necesitaré darle a mi cuerpo insulina. Además, debo de comer a tiempos y en raciones adecuadas. Sabes Pipo, viéndote a ti, creo que en mi diabetes tengo la oportunidad de comer mucho mejor y más sano. Si no, el cuerpo me lo hace saber.
- PIPO** O sea, que existen dos tipos de diabetes y que en mi caso la puedo prevenir y en tu caso Blue, debemos aprender a tratarla - -¿verdad?
- BLUE** ¡Así es!
- BLUE** ¿Pipo quieres que te ayude a prevenir tu diabetes?
- PIPO** Siiii así tendré más años de vida Blue.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**





## HISTORIA 1 - HIPOGLUCEMIA

**PROFE** A ver niños, ayer veíamos los dos tipos de diabetes. ¿Ahora les pregunto, saben qué debemos hacer si a Blue le pasa algo o necesita medirse su glucosa?

**NIÑOS**

¡No profesora!

**PROFE**

- 1** Los Colegios deben tener una enfermera que esté atenta a los niños con DT1 y sus papitos deben exigirlo.
- 2** Yo como profesora no puedo negarle a Blue que vaya al baño, que coma lo que necesita cuando él lo necesita.
- 3** Y lo más importante, si soy profesora, debo incentivarle y motivarle a que se haga su control de glucemia para que se sienta bien y feliz de que entendemos su condición. **¿Comprendido?**

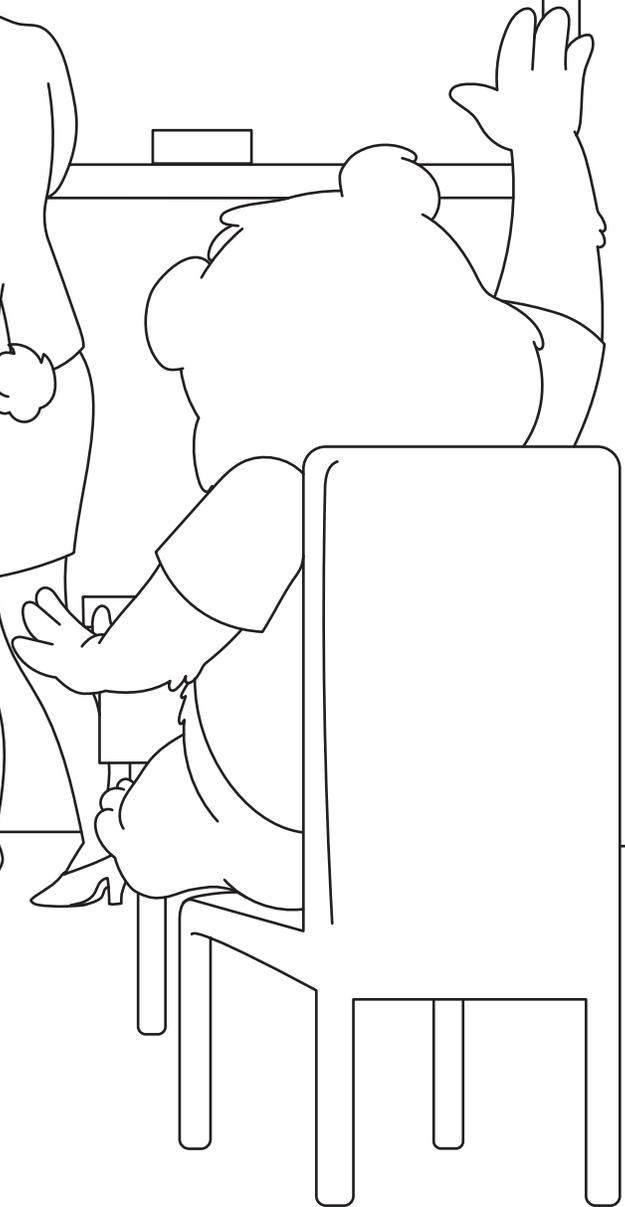
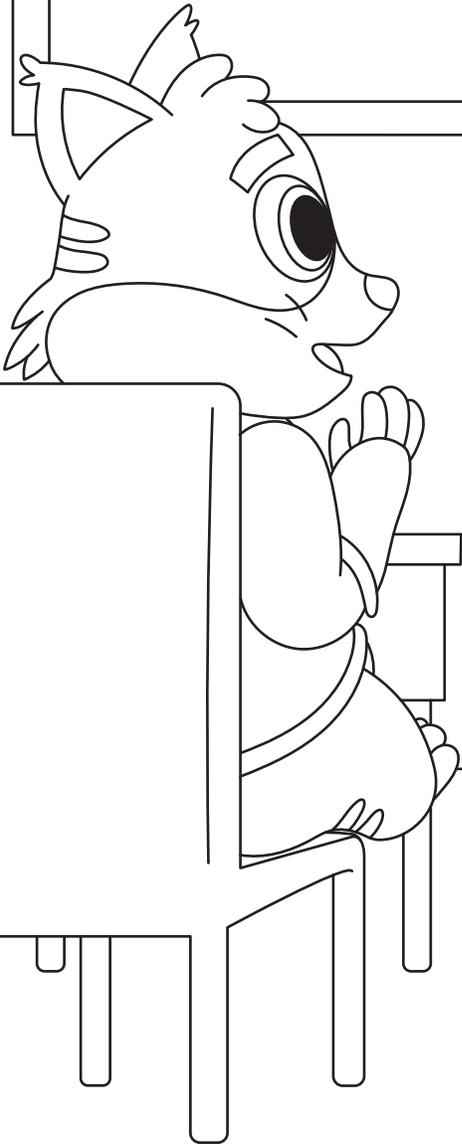
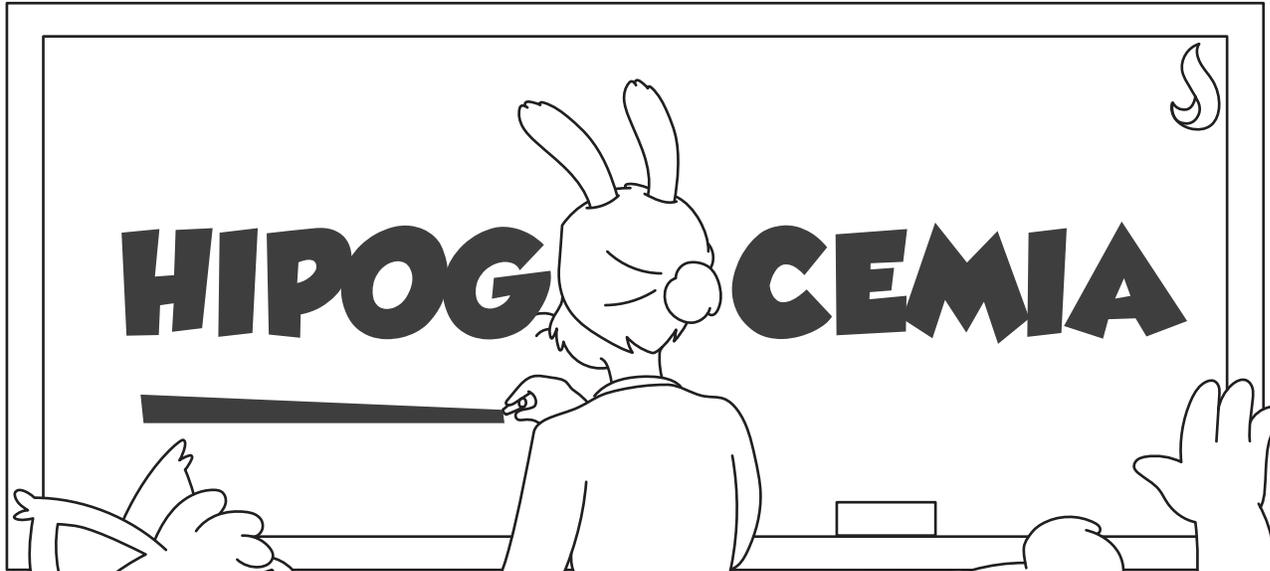
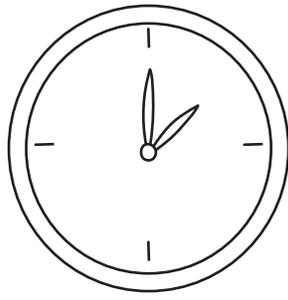
**NIÑOS**

¡Si Profesora!

Entonces todos vamos a cuidar de quién nos necesite profe.  
Yo le recordaré a Blue medirse la glucosa, así estemos jugando fútbol.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**





## Información clave para nuestros papas

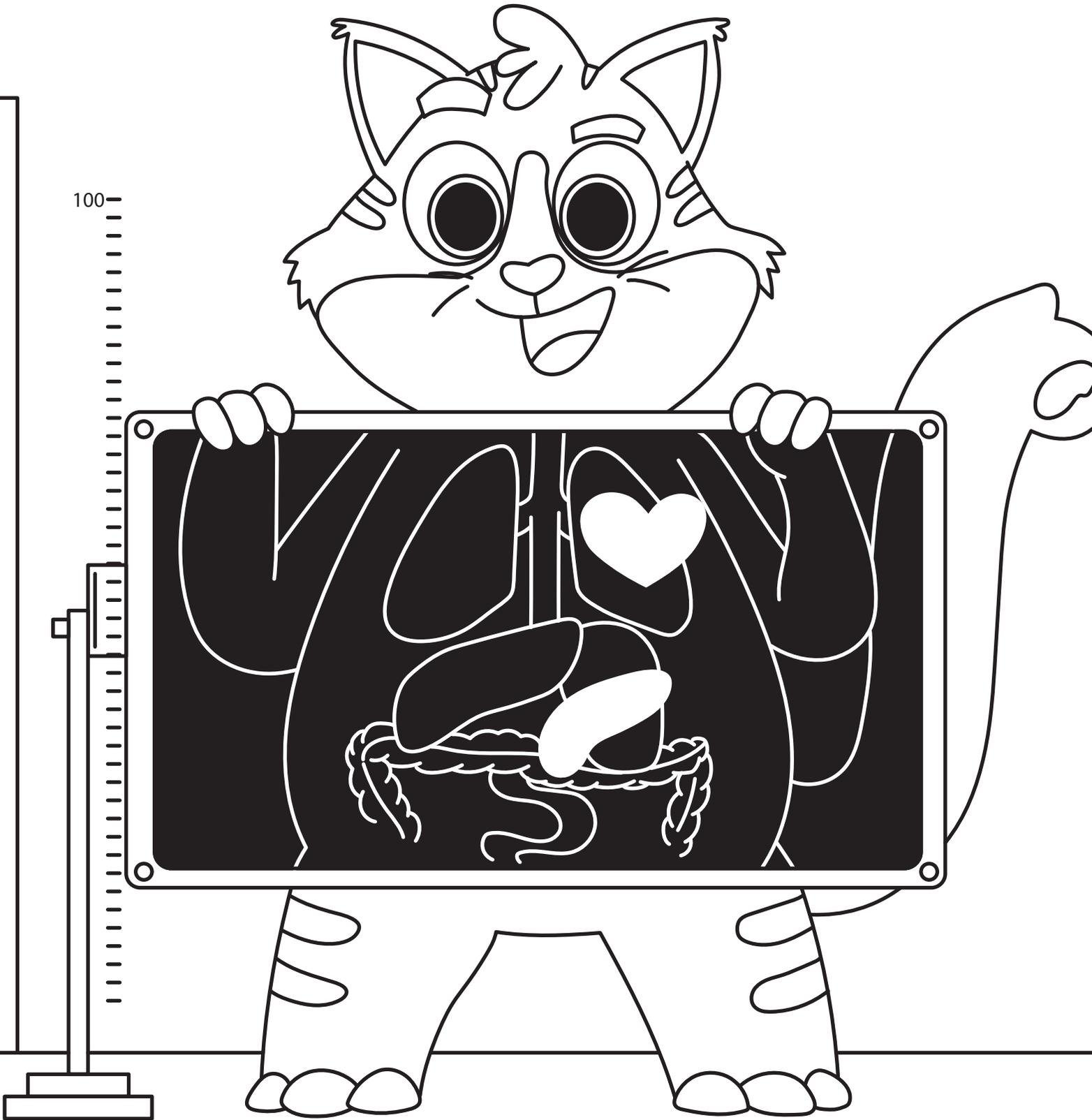
Este tipo de diabetes es de origen autoinmune, es decir, el cuerpo desconoce a las células beta del páncreas (encargadas de la producción de insulina) y las destruye.

Por lo tanto, el cuerpo ya no es capaz de producir insulina y debido a esto el único tratamiento a la fecha, es aplicarla mediante jeringas, dispositivos tipo pluma o microinfusoras. El proceso de autodestrucción es gradual y los síntomas se presentan cuando gran parte de las células beta del páncreas ya han sido atacadas.

Recuerda en el caso de diabetes **tipo 1** el paciente no puede elegir no se puede prevenir, a diferencia de la diabetes **tipo 2**.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**





## HISTORIA 4 - LA PESADILLA DE BLUE

Blue se imagina que su cuerpo es un super héroe que enfrenta una gran tormenta y él trata de luchar con ésta, pero la naturaleza es muy sabia y al no poder luchar más con ella se vuelven amigos.

La tormenta destruye las células beta de Blue. Pero Blue le pide que lo deje vivir y entonces la tormenta acepta, pidiéndole a Blue que aplique su tratamiento con disciplina para cuidar su vida.

Blue pregunta a la tormenta: ¿Pero tengo que inyectarme a diario?

**TORMENTA** “Si porque la ciencia no ha desarrollado aún otra manera de hacerlo”.

**BLUE** Pero me va a doler, ¿no crees?

**TORMENTA** Tal vez al inicio, pero luego verás que tomas mucha fuerza y serás más fuerte y valiente porque nada te podrá vencer. Además debes aplicarla bien, de lo contrario, te va a doler.

Busca amigos como tú que puedan vencerme, tal vez un día acaben conmigo.

**BLUE** Gracias señor tormenta, voy a ser mucho más fuerte.

...Blue está soñando que la tormenta le decía que hipoglucemia es cuando los niveles de azúcar bajan a más de 70 y puede poner en riesgo la vida del paciente.

Se despierta y su mamá está allí y le dice, tranquilo hijo.

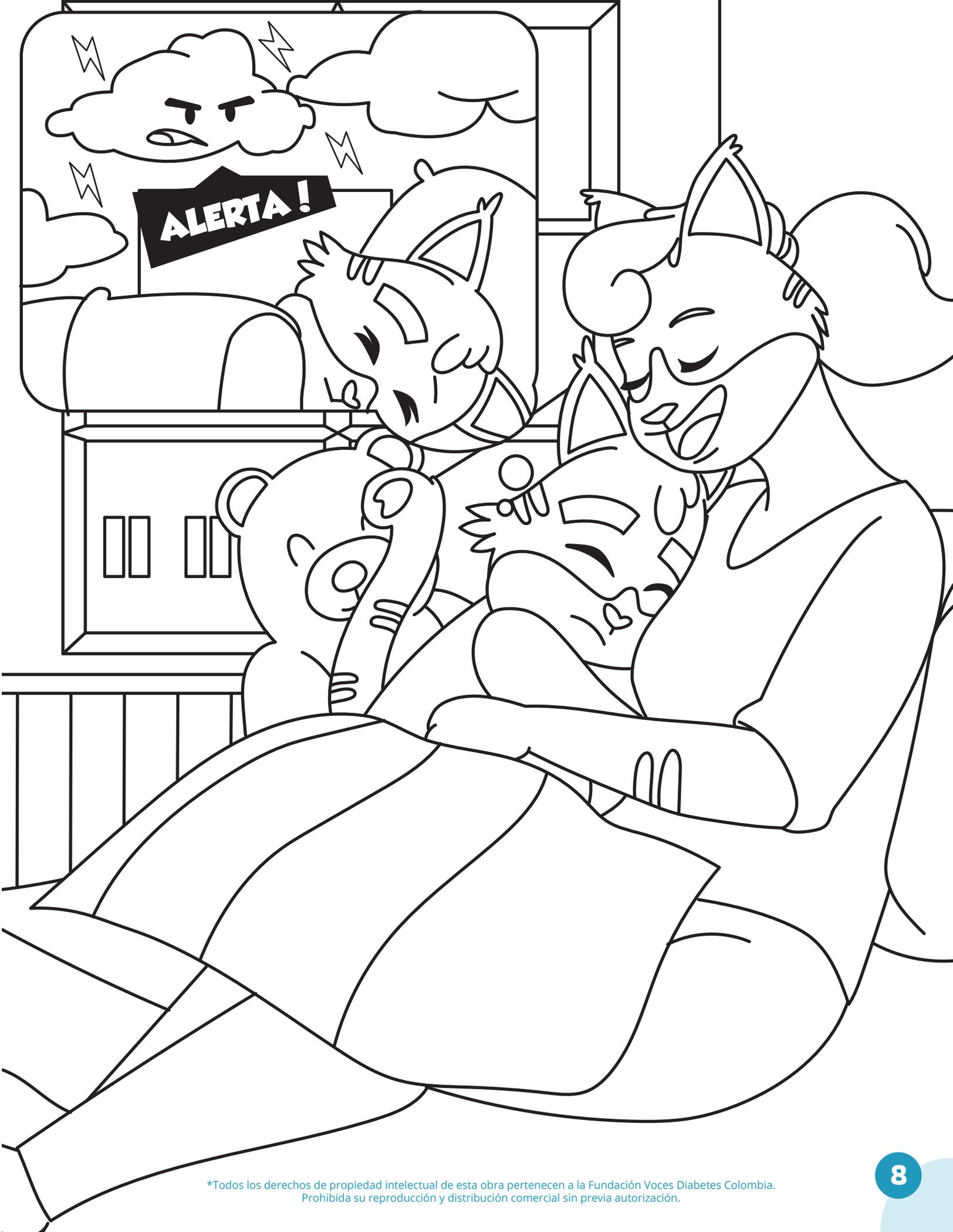
Supe que algo te pasaba porque sudabas

**MAMÁ  
BLUE**

Si llegaras a tener otros síntomas, debemos tener en casa una inyección de glucagón, o brindarte un postre o agua con azúcar y siempre tendremos el glucómetro cerca para saber cómo está tu glucosa en sangre.

Hijo las cosas pueden pasar, lo importante es estar preparados. Estamos contigo.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**



## HISTORIA 5 - EN EL PARQUE JUGANDO

**BLUE** Hola Pipo ¿quieres jugar con nosotros?

**PIPO** Tú sabes que no puedo correr mucho porque me ahogo...

**BLUE** jajaj tú no puedes correr porque te ahogas y yo quiero correr mucho pero debo cuidar en no esforzarme demasiado...

**PIPO** ¿Cómo así?, ¿Por qué?

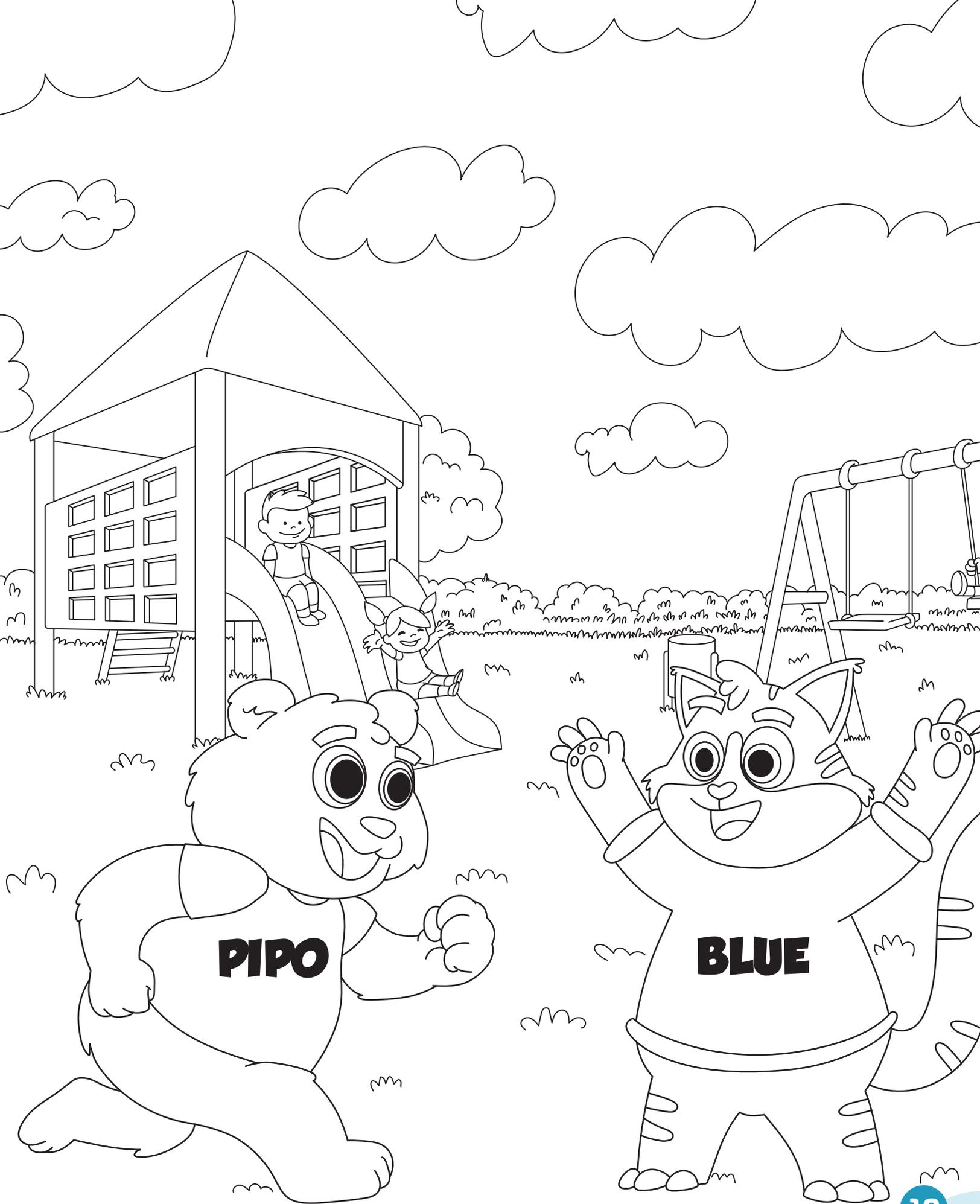
**BLUE** Porque si me esfuerzo mucho y no he comido previamente, puedo descompensarme y tener una hipoglucemia. ¿Recuerdas lo que es?

**PIPO** Si claro, te puedes sentir mareado, sin fuerza y te podrías hasta desmayar.

**BLUE** Correcto, por eso antes de hacer ejercicio, como un refrigerio que me de energía y la gasto en el ejercicio que vaya a hacer.

**PIPO** Bueno, en ese caso definitivamente vivimos muchas cosas en común Blue. Fantástico poder cuidarnos el uno al otro. ¡Vamos!

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**



## HISTORIA 6 - PLATO SALUDABLE

**BLUE** Mamá ¿qué delicioso cocinaste hoy?

**MAMÁ** Te hice uno de tus platos favoritos hijo: Albóndigas de espinaca, carne y ensalada.

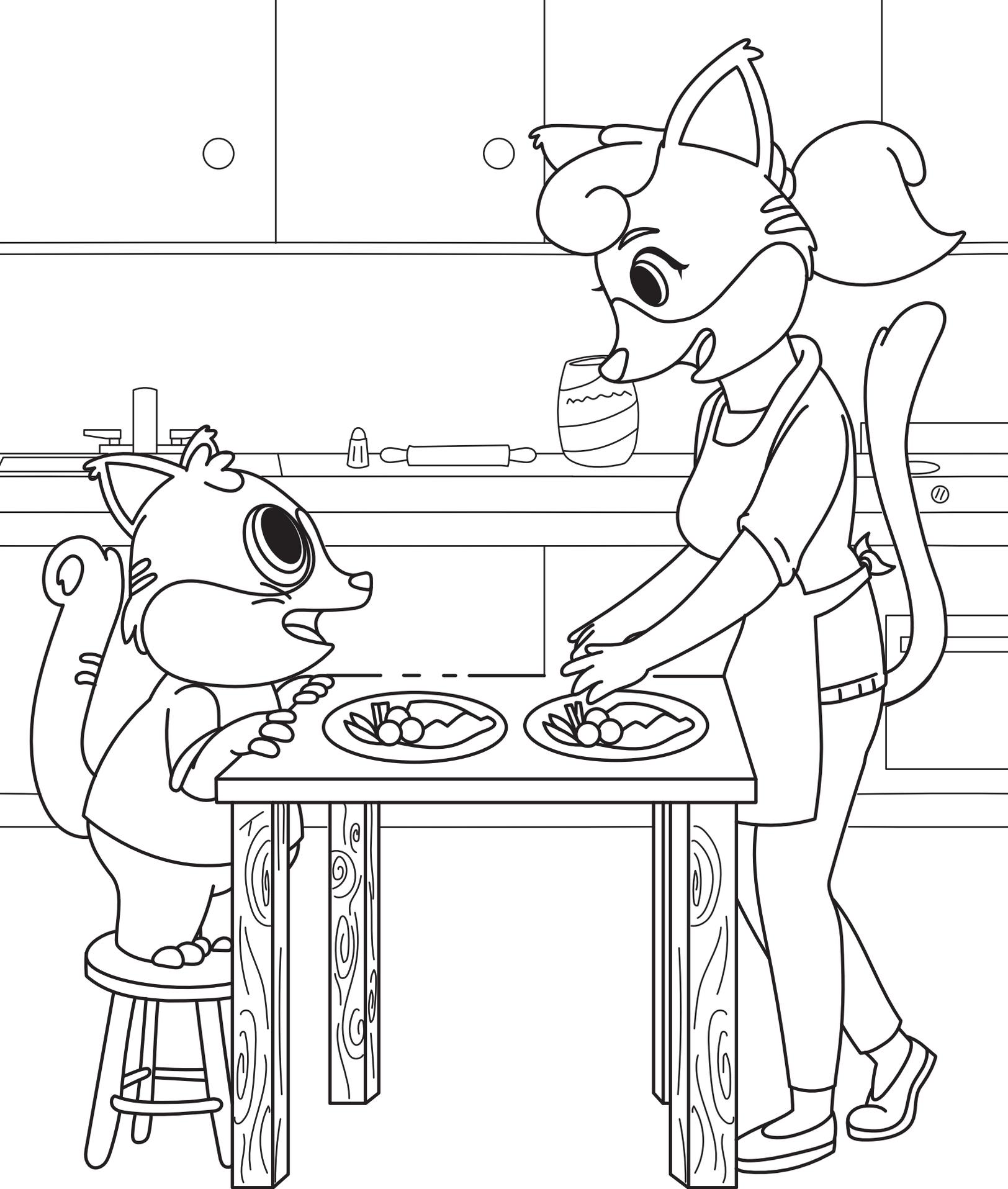
**BLUE** mmm mamá, no sé cómo haces pero me encanta lo que cocinas y me sienta muy bien.

**MAMÁ** Hijo, siempre te doy cinco comidas diarias y trato de cuidar los carbohidratos que vas a ingerir para que te sientas bien. Por eso aprendimos en las Escuelas Familiares de Diabetes de la Fundación el conteo de carbohidratos.

¿Recuerdas?

**BLUE** - ¡Si mamá! Debo enseñarle a Pipo el método del plato.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**



**BLUE** ¿Oye Pipo tú sabes qué es el método del plato?

**PIPO** No, la nutricionista no me lo explicó y mi mamá me sirve así: (se ve el plato con mucho arroz, carne y papa más jugo)

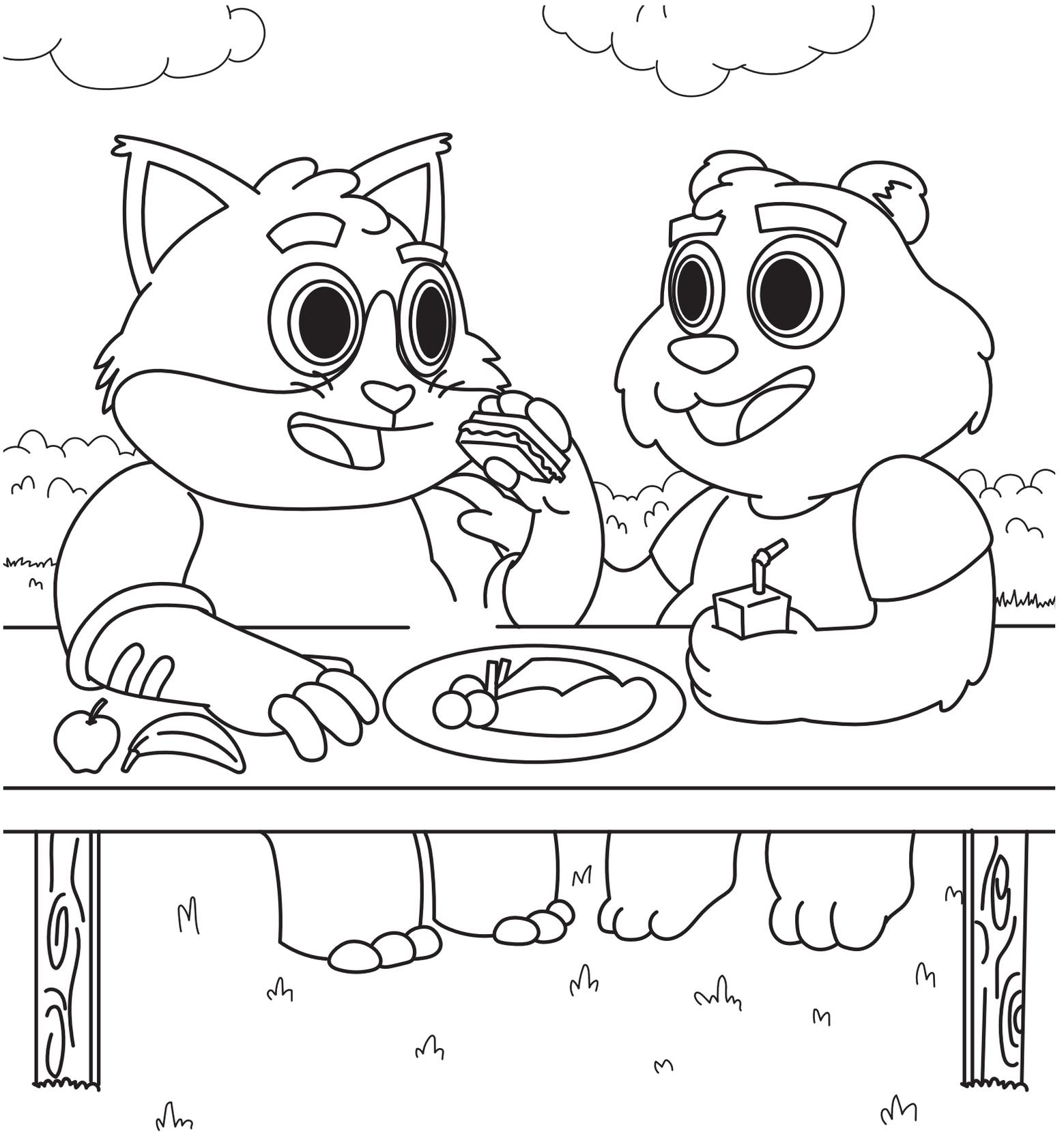
**BLUE** Mmm veo, bueno deberías invertir tu plato así: (se ve el plato 50% vegetales, medio cuarto con proteína y el otro medio con una yuca o una tajada de papa y sin jugo).

**PIPO** ¿Por qué no debo tomar jugo Blue?

**BLUE** Porque también contiene azúcar, la idea es que podamos pasar la comida con agua o un poco de agua de limón sin azúcar. Las frutas debemos comerlas enteras Pipo.

**PIPO** ¡O sea que ahora es más verde mi plato! Sí Pipo la idea es que nuestras mamitas y nosotros empecemos a comer más verduras y frutas del campo para estar más sanos. Así no subes de peso y yo no subo mis niveles de glucosa.

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**



## HISTORIA 8 - DIABETES E IMPACTO EMOCIONAL

**BLUE** Hoy no me siento bien.

**PAPÁS** ¿Por qué hijo? ¿Qué tienes?

**BLUE** Hoy como que me siento sin ánimo y un poco triste.

**PAPÁS** ¿Ya miraste cómo está tu glucosa?

**MAMÁ** Mira amor, la EPS te mandó este sensor de freestyle para que ya no te tengas que pincharte el dedito tantas veces, ahora este aparatito nos ayudará a saber cómo está tu nivel de azúcar sin pincharte tanto.

**BLUE** ¿En serio? Wow mamá, ya me lo quiero poner. Que felicidad, ojalá muchos niños y jóvenes lo tuvieran y así mejoren su calidad de vida.

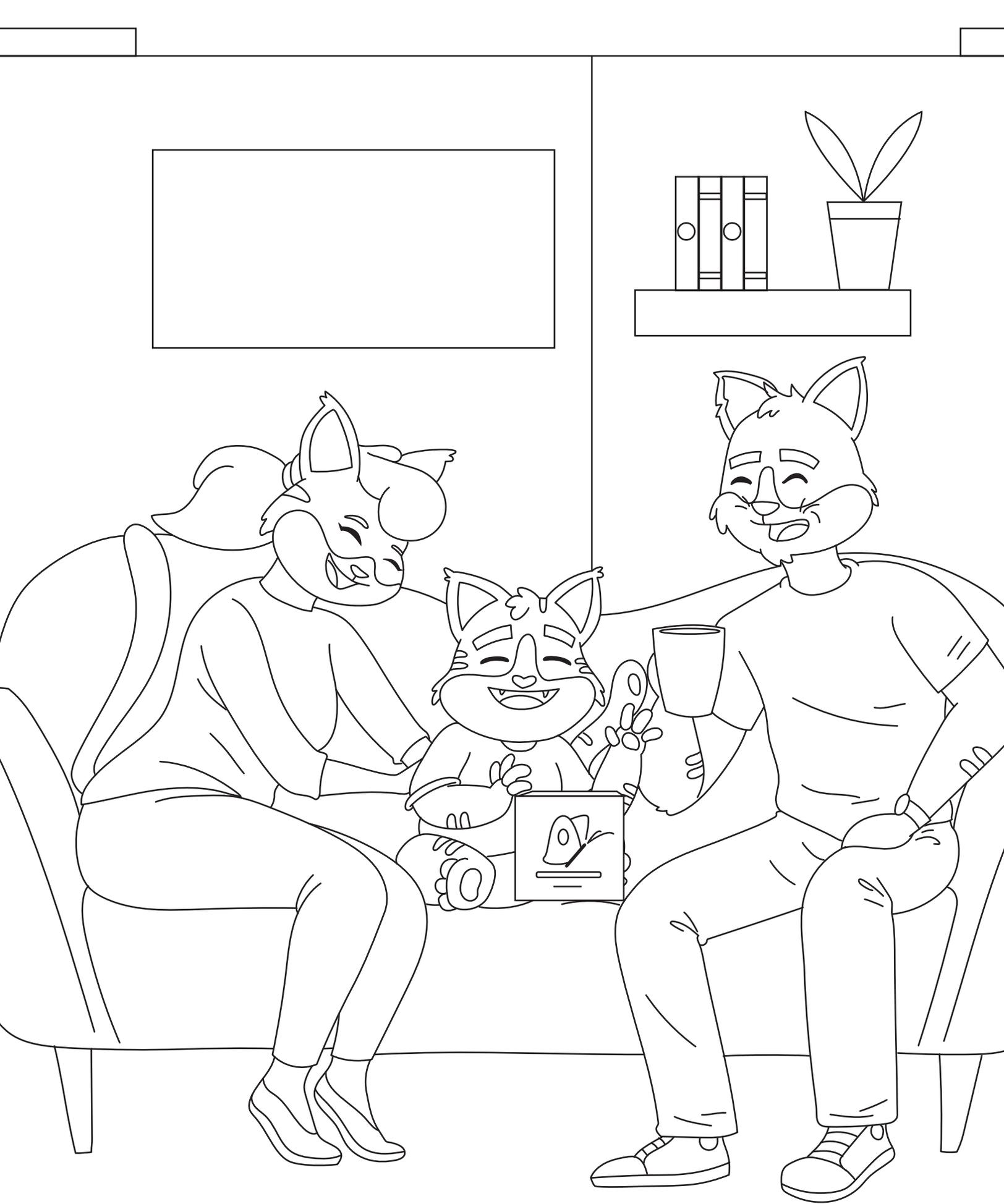
**PAPÁ** Es un derecho como pacientes, ellos deben solicitarlo hijo.

**PAPÁ** ¿Sigues un poco triste?

**MAMÁ** Hijo, todos, independientemente de nuestra condición amanecemos con días grises, otros negros y otros llenos de luz. Hoy tal vez te sientas algo melancólico, pero no estás solo. Aquí estamos contigo y niños con diabetes hay cientos alrededor del mundo, incluso hay grandes deportistas ¿quieres que veamos una de esas historias que te gustan?

Papás le hacen cosquillas a Blue...

**\*Diviértete coloreando la historia de Blue y sus amigos a continuación.**





**EL GATO**

**BLUE**

**LIBRO PARA  
COLOREAR**