



Cómo Celebrar Halloween con DT1

Para muchas familias que han recibido un diagnóstico reciente de diabetes tipo 1 (DT1), pocas palabras infunden tanto miedo como Halloween. Toda una celebración donde los dulces constituyen el centro de atención puede ser abrumadora. Con la actitud y las herramientas correctas, Halloween puede ser tan divertida para una persona con DT1 como para cualquier duende o personaje espeluznante.

¡Aquí te ofrecemos algunos consejos útiles para que disfrutes de una celebración de Halloween libre de preocupaciones relacionadas con la DT1!

Elabora un Plan

Planifica con antelación para que puedas manejar una celebración que podría resultar difícil. Es importante que te asegures de que los maestros, los vecinos y los cuidadores provisionales sepan cómo manejar la abundancia de golosinas y emoción. Entre las cosas que deben saber, se incluye:

- La cantidad de dulces que deseas que tu hijo consuma.
- Cómo planificas manejar las dosis de insulina con base en el nivel de actividad, los niveles de glucosa en sangre y las golosinas.
- Las comidas que se deben evitar debido particularmente a alergias o intolerancia al gluten.
- Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en sangre (hipoglicemia) y un nivel alto de glucosa en sangre (hiperglicemia) y cómo tratarlos.
- La información de contacto del padre/madre o tutor y la información del contacto de emergencia.



Halloween debería ser un buen rato para todos los niños, incluyendo aquellos que viven con DT1. ¡Esperamos que estos consejos y trucos aseguren que tu *Halloween sea una celebración divertida* y no aterradora!

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**.

Golosina o Treta

Es posible que corretear durante las horas de la noche no sea parte de la rutina normal de tu hijo. Aquí te ofrecemos algunos consejos para que te asegures de que las salidas en búsqueda de golosinas se desarrollen sin problemas:

- La actividad y la emoción que generan las salidas en búsqueda de golosinas pueden ocasionar niveles bajos de glucosa en sangre. Conversa con tu equipo de cuidado de la diabetes para fijar dosis de insulina basal provisionales más bajas o conversar sobre el mejor momento para emplear la función de ejercicio/actividad de tu bomba de insulina para tomar en cuenta la diversión nocturna adicional.
- Las temperaturas más frías pueden contribuir a un nivel bajo de glucosa en sangre. Asegúrate de que tu hijo se mantenga caliente sin importar el tipo de disfraz que lleve.
- Sin importar qué tan complicado sea el disfraz, las bombas y los monitores continuos de glucosa (MCG) deben estar accesibles fácilmente. Encuentra un lugar debajo del disfraz donde puedas guardar la bomba de insulina y el MCG de tu hijo. Hay una variedad de productos diseñados para guardar los suministros y los dispositivos de la DT1 que facilitarán la salida para todos.
- Elabora un plan para comer dulces y otros alimentos mientras están fuera en búsqueda de golosinas.
- ¡Pasa lista! El consumo secreto de dulces podría explicar los niveles altos de glucosa en sangre en Halloween. ¡Todas esas golosinas pueden ser tentadoras!

Alternativas a las Golosinas de Halloween

¡Las personas que viven con DT1 deberían disfrutar las golosinas de Halloween, pero también es una oportunidad para ser creativos!



Guarda algunos dulces para tratar los niveles bajos. Los dulces que tienen dextrosa como ingrediente principal, como Skittles, son maravillosos para elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Los dulces con un contenido de grasa más alto, como las barras de chocolate, no son ideales para tratar los niveles bajos.



Ofrece comprar los dulces de tu hijo. Asimismo, consulta con las oficinas dentales de tu localidad —es posible que tengan **programas de recompra de dulces**.



Convierte algo del montón de **dulces de tu hijo en “dinero”** que puede usar para “comprar” un libro, un juguete, tiempo en la computadora u otra actividad divertida.



¡Dona a otras personas! Los establecimientos de distribución de comida gratuita y los grupos que ofrecen ayuda alimentaria frecuentemente aceptan donaciones de dulces para las personas necesitadas. Y algunas organizaciones militares envían dulces a las tropas en el extranjero.

Guía para el Conteo de Carbohidratos de Halloween

Usa la guía que figura debajo para navegar en forma segura esta ocasión emocionante y divertida.

DULCE	CANTIDAD	GRAMOS
Airheads	1 barra mini	11 g
Almond Joy	1 barra o 1.61 oz	27 g
Almond Joy	1 pieza tamaño pequeño (snack)	10 g
Atomic Fireball	2 piezas	15 g
Baby Ruth	1 barra tamaño pequeño (fun)	12 g
Blow Pop	1 paleta	17 g
Butterfinger	2 barras tamaño pequeño (fun)	27 g
Candy Corn	1 tubo o 17 piezas	27 g
Doritos tortilla chips	Tamaño 1 oz	18 g
Dubble Bubble Gum	1 pieza	5 g
Dum-Dums	1 paleta	5 g
Fruit Roll Ups	1 rollo mini	9 g
Fruit Roll Ups	1 rollo	12 g
Goldfish	Paquete 1 oz (snack)	19 g
Gummy Bears	10 piezas	18 g
Gushers	1 rollo de fruta	12 g
Gushers	1 bolsa	18 g
Heath Bar	1 barra o 1.4 oz	25 g
Heath Bar	4 barras mini	18 g
Hershey's con Almendra	1 barra o 1.45 oz	22 g
Hershey's con Almendra	1 tamaño pequeño (snack)	7 g
Hershey's Cookies and Cream	2 tamaño pequeño	17 g
Hershey's Kisses chocolate con leche	4 besos	10 g
Hershey's Kisses con Almendras	9 piezas	16 g
Hershey's Krackel	1 barra mini	5 g
Hershey's Chocolate con Leche	1 barra o 1.55 oz	26 g
Hershey's Chocolate con Leche	1 barra tamaño pequeño (fun)	8 g
Hershey's Nuggets	3 piezas	19 g
Hershey's Rolo	5 piezas	20 g
Hershey's Special Dark (chocolate semiamargo) minis	1 pieza	5 g
Hershey's York mint (menta) patty	1 pieza	11 g
Hi-Chew	1 paleta	17 g
Hot Tamales	1 caja 0.78 oz	20 g
Hubba Bubba Max Gum	1 pieza	6 g
Jolly Rancher (caramelo)	1 pieza	5.5 g
Kit Kat	1 barra tamaño pequeño (snack)	9 g
Laffy Taffy	3 barras mini	25 g
M&M's Chocolate con Leche	1 paquete tamaño pequeño (fun)	10 g
M&M's Maní/Cacahuete	1 paquete tamaño pequeño (fun)	11 g
M&M's Mantequilla de Cacahuete/Maní	1 paquete tamaño pequeño (fun)	10 g
Mike and Ike original	16 piezas	27 g
Milk Duds	1 caja tamaño pequeño (snack)	8.6 g

DULCE	CANTIDAD	GRAMOS
Milky Way	1 barra o 1.84 oz	37 g
Milky Way	2 barra mini	12 g
Milky Way	1 barra tamaño pequeño (fun)	12 g
Mounds	1 barra o 1.75 oz	30 g
Mounds	2 tamaño pequeño (snack) o 2 piezas	20 g
Mr. Goodbar	1 barra o 1.75 oz	28 g
Mr. Goodbar	4 piezas mini	21 g
Mr. Goodbar	2 piezas tamaño pequeño (snack)	14 g
Nerds	1 caja o paquete de 12 g	11 g
Nestle Crunch	1 barra o 1.55 oz	29 g
Nestle Crunch	2 barras tamaño pequeño (fun)	17 g
Nestle Crunch minis	3 barras mini	20 g
Oreo mini	1 paquete	21 g
Oreos Original Sandwich	3 galletas	25 g
Payday	1 barra o 1.85 oz	29 g
Payday	1 tamaño pequeño (snack) o 0.76 oz	12 g
Pop Rocks	Paquete de 1 porción	9.5 g
Reese's Caramel Peanut Butter Cup	1 tamaño pequeño (snack)	19 g
Reese's Cups	1 tamaño pequeño (snack)	9 g
Rice Krispies Treat	1 barra o barra de 0.7 oz	17 g
Skittles, original	1 bolsa tamaño pequeño (fun)	14 g
Smarties	1 rollo	6 g
Snickers	1 barra tamaño pequeño (fun) o barra de 17g	10 g
Snickers	1 barra o 1.9 oz	33 g
Sour Patch Kids	1 bolsa tamaño pequeño (fun)	11 g
Starburst	3 piezas	12 g
Swedish Fish	1 bolsa tamaño pequeño (fun)	
SweetTarts	2 rollos de caramelo mini u 8 piezas rollo original	13 g
Tootsie Roll	1 pieza de 3" de largo	7 g
Tootsie Roll Midgees	5 piezas (1.25 oz cada una)	23 g
Tootsie Roll Pop	1 paleta	15 g
Twix	1 barra tamaño pequeño (fun) o 1.79 oz	34 g
Twizzlers Twists	1 pieza tamaño pequeño (fun) o de 6" de largo	9 g
Warheads, Regular & Ácido	4 piezas	10 g
Whoppers	3 piezas o 1 tubo tamaño pequeño (snack)	5 g
Wonka Pixie Stix	Unas 6"	2 g
3 Musketeers	1 barra o 2.13 oz	42 g
3 Musketeers	1 tamaño pequeño (fun)	11.5 g
3 Musketeers	1 mini	4.6 g
100 Grand	1 barra o 1.5 oz	30 g
100 Grand	1 barra tamaño pequeño (fun)	15 g