

Amaia Álvarez

Marc Sintes

Sergio Olives

Ximet, no patisques, continua endavant

L'aventura de Ximet Bendolcet
gestionant la diabetis

Traducció Laia Vilanova



Amaia Álvarez

Marc Sintes

Sergio Olives

Ximet, no patisques, continua endavant

L'aventura de Ximet Bendolcet
gestionant la diabetis

Traducció Laia Vilanova



Títol original: *Ximet, no te preocupes, sigue adelante*

© del text literari, Amaia Álvarez Tesorero, 2025.
© de les il·lustracions, Marc Sintes Pons, 2025.
© dels personatges, Amaia Álvarez Tesorero, Marc Sintes Pons
i Miguel Sergio Olives Sintes, 2025.
© de la traducció: Laia Vilanova i Àngeles, 2025.
© de la edició, Batidora Ediciones (La Batidora Coop. V.), 2025.

La Batidora Coop. V.
Batidora Ediciones
Vila-real (Castelló)
Tel. +34 642 896 500
www.batidoraediciones.es
info@batidoraediciones.es

Editor científic: Miguel Sergio Olives Sintes
Assessoria: Claudine Bernardes

Primera edició: octubre de 2025.
ISBN: 979-13-990990-1-0 paper
ISBN: 979-13-990990-3-4 PDF
Tots els drets reservats.

Qualsevol forma d'explotació d'aquesta obra, en especial la seva reproducció, distribució, comunicació pública o transformació, només es pot dur a terme amb l'autorització dels seus titulars, llevat excepció prevista per la llei. Adreci's a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessita fotocopiar, escanejar, distribuir o posar a disposició algun fragment d'aquesta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).





Ximet Bendolcet és un xiquet valent,¹ llest i divertit. De vegades s'espanta o s'enfada, però sempre continua endavant.

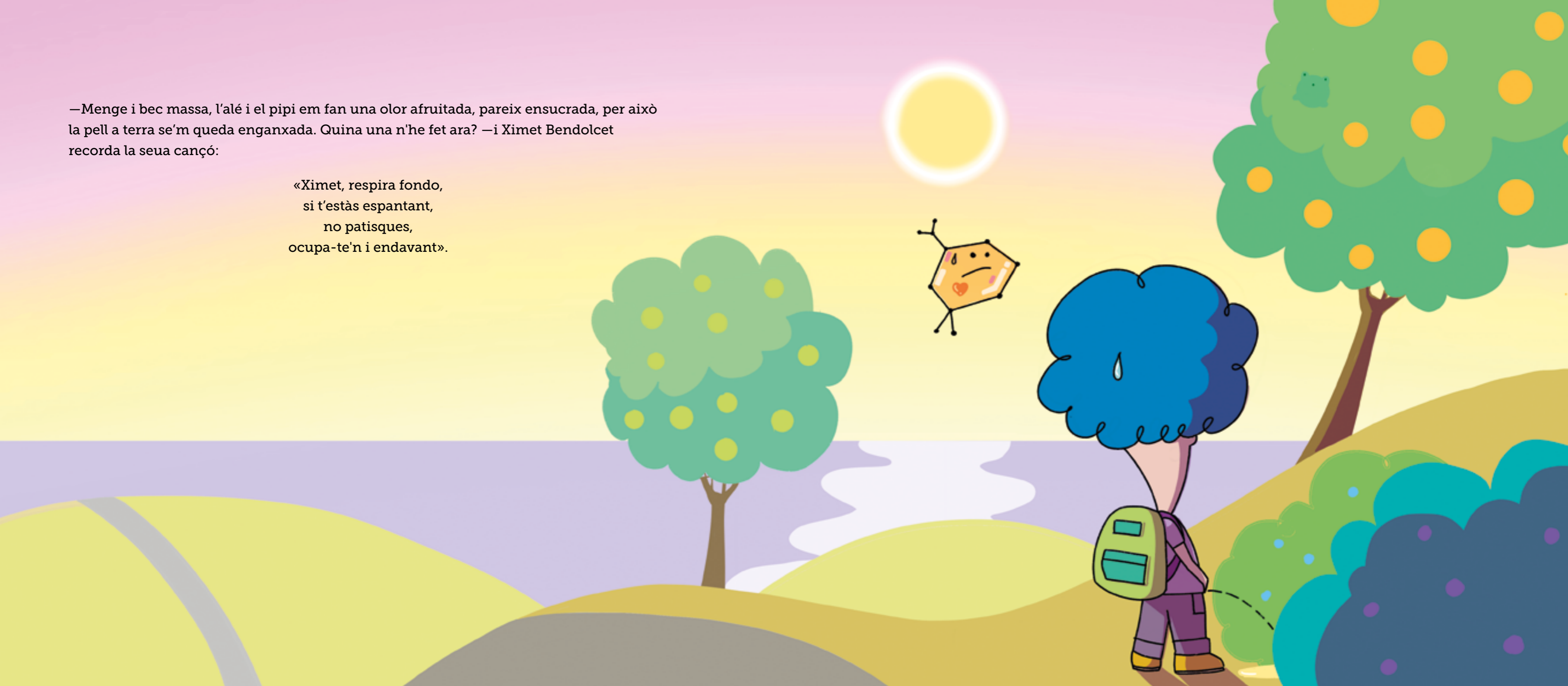
—Estic molt feliç! Quina emoció, hui amb l'escola anem d'excursió! —li diu a la seua gosseta Mel, i comença a cantar—:

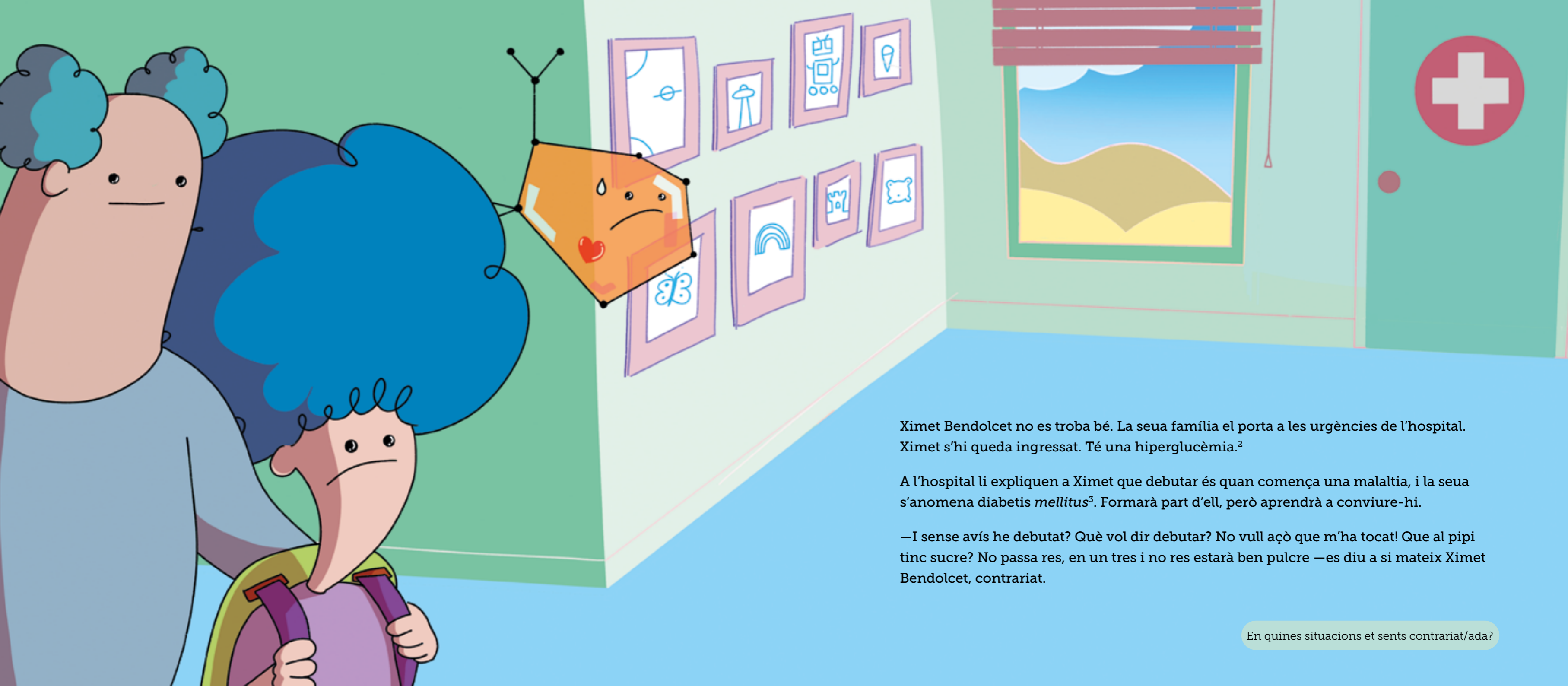
«Ximet, respira fondo,
si t'estàs espantant,
no patisques,
ocupa-te'n i endavant».

En quines situacions et sents valent/a?

—Menge i bec massa, l'alé i el pipi em fan una olor afruitada, pareix ensucrada, per això la pell a terra se'm queda enganxada. Quina una n'he fet ara? —i Ximet Bendolcet recorda la seua cançó:

«Ximet, respira fondo,
si t'estàs espantant,
no patisques,
ocupa-te'n i endavant».





Ximet Bendolcet no es troba bé. La seua família el porta a les urgències de l'hospital. Ximet s'hi queda ingressat. Té una hiperglucèmia.²

A l'hospital li expliquen a Ximet que debutar és quan comença una malaltia, i la seua s'anomena *diabetis mellitus*³. Formarà part d'ell, però aprendrà a conviure-hi.

—I sense avís he debutat? Què vol dir debutar? No vull açò que m'ha tocat! Que al pipi tinc sucre? No passa res, en un tres i no res estarà ben pulcre —es diu a si mateix Ximet Bendolcet, contrariat.

En quines situacions et sents contrariat/ada?

GLOSSARI

- 1. VALENT/A:** Ser valent o valenta és afrontar les dificultats i els desafiaments amb determinació, fins i tot quan sentim por o estem insegurs. És tindre valor per a fer coses que no són fàcils o que poden espantar, com mesurar-se la glucosa o posar-se la insulina. Fer el que cal fer, perquè saps que és important o correcte.
- 2. HIPERGLUCÈMIA:** És un excés de sucre en la sang. Ocorre quan el cos no té prou insulina o no la pot utilitzar bé. La glucosa es queda en la sang i no pot entrar en les cèl·lules. Produeix set, cansament i moltes ganes de fer pipi.
- 3. DIABETIS MELLITUS:** És una malaltia crònica en la qual el cos no és capaç de regular de manera autònoma la correcta producció i absorció de la insulina. Això fa que el sucre s'acumule en la sang, la qual cosa implica que els nivells de glucosa es desregulen.
- 4. INSULINA:** És una hormona produïda pel pàncrees, un òrgan que tenim a l'abdomen. Funciona com una clau que obri les portes de les cèl·lules perquè la glucosa hi pugui entrar i donar-li energia al cos. Quan el cos no la produeix de manera adequada, s'ha de posar amb un bolígraf especial.
- 5. GLUCOSA:** És el sucre en la sang, el combustible que el teu cos utilitza per a tindre energia. Es troba en la sang i en les cèl·lules. Quan la insulina obri les portes, la glucosa entra en les cèl·lules i ens dona l'energia que necessitem per a viure.

- 6. HIPOGLUCÈMIA:** És una baixada del nivell de sucre en la sang. Ocorre quan, tot i haver-te posat la insulina correcta, has menjat menys carbohidrats de la ració comptada o no has tingut en compte que anaves a fer exercici. També ocorre si et poses més insulina de la que necessites. Produeix marejos, sudoració, tremolors i molta fam.
- 7. CARBOHIDRATS:** Són els aliments que aporten la glucosa al cos. Quan menges carbohidrats, el teu cos els converteix en glucosa, que després s'utilitza com a energia, per això cal comptar quants carbohidrats es mengen, dins d'una dieta variada, equilibrada i saludable.
- 8. ESTÈVIA I ERITRITOL:** Són edulcorants naturals que no pugen el sucre en la sang. L'estèvia ve d'una planta i dona un gust dolç. L'eritritol s'obté de la fermentació de la glucosa, però el cos gairebé no l'absorbeix. Són com el sucre, però no et donaran problemes!
- 9. SENSOR:** És un xicotet aparell especial que monitora tot el temps el nivell de glucosa i t'envia la informació al telèfon o receptor perquè sàpies com està, sense necessitat de punxar-te cada vegada. Es posa en la pell, generalment, al braç o l'abdomen.
- 10. INFERMER/A:** Persona que et cuida i ajuda el personal mèdic. Seria ideal que a cada hospital hi haguera una persona infermera educadora en diabetis que t'ensenyara a menjar bé, com posar-te la insulina, mesurar el nivell de glucosa i fer servir el sensor, i que t'ajudara sempre que ho necessites.

A cada pàgina del conte hi ha una granoteta. Busca-les i ves a la Guia d'activitats: t'hi espera un desafiament.

Escaña el codi QR i baixa
gratuïtament la Guia d'activitats



El conte *Ximet, no patisques, continua endavant* naix inspirat pel programa educatiu en diabetis infantojuvenil de l'Hospital General Universitari de Castelló.

La diabetis tipus 1 és un esdeveniment que transforma la vida del xiquet i de tota la seua família. Necessiten entendre què és la malaltia, acceptar-la i normalitzar la seua nova realitat.

Gràcies al treball en equip i la col·laboració de moltes persones, es va fer realitat aquest àlbum il·lustrat que aborda la diabetis, buscant el benestar físic, mental i social.

Una història per a gaudir en companyia i, junts, llegir entre línies, generar conversa, reforçar vincles i continuar aprenent sobre la diabetis.

Amb el clar propòsit de sensibilitzar els xiquets i les seues famílies de la importància de l'autocura.



Escaneja el codi QR, registra-t'hi i accedeix gratuïtament a l'Aula de diabetis infantojuvenil de PLATAFORMA'T, GENERALITAT VALENCIANA, CASTELLÓ DEPARTAMENT DE SALUT.

Tots som únics! Tots som especials!
Tindre diabetis només és una part del que eres.

Compartir el que sentim fa que ens trobem millor.
Deixa't acompanyar per la família, els amics, els professors, els metges, els infermers, els psicòlegs i molts altres professionals sanitaris, que estan preparats i desitjant ajudar-te, caminant al teu costat en la gestió de la diabetis.

Cada dia ens ofereix coses noves per aprendre!
Conèixer la teua condició mèdica és una fortalesa que et farà més fàcil abordar els reptes que puguen sorgir.

No és culpa de ningú! De vegades, simplement, passa.
Recorda: la diabetis tipus 1 no és contagiosa. No ocorre per menjar dolços. Comprendre la nova realitat ho fa tot més fàcil.

SERGIO OLIVES, INFERMER

AGRAÏMENTS

Gràcies a Rosa Adelia Andreu Saborit i M. Lledó Peris Cervera.
A Rodri i Mertxe, Yan, Chester, Izar, Beltz, Txarlie i Lagun. A Mel.

Gràcies a Eulàlia Pons. A QK, Clara, Selene, Joan i Eric.

Gràcies a Belén.

Gràcies a tots els que van creure en aquest projecte i el van fer possible.

Gràcies a Amaia Álvarez, Marc Sintes i Sergio Olives.

Gràcies a Claudine Bernardes i Laia Vilanova.

Gràcies a Amelia Díaz.

Gràcies a totes les persones que dediquen els seus esforços i treball
per a contribuir al benestar físic, mental i social de les persones.

Gràcies a les xiquetes i xiquets amb diabetis i les seues famílies.

Gràcies a qui sosté aquestes pàgines.

L'EQUIP



Amaia Álvarez
@ammmaiia

Natural de Bilbao, és coordinadora de l'aula pedagògica hospitalària de l'Hospital General Universitari de Castelló. És doctora en Pedagogia per la Universitat de Deusto, amb una tesi doctoral sobre Inspecció Educativa, llicenciada en Psicopedagogia, mestra i preparadora d'oposicions d'educació primària, i també integradora social i monitora de persones amb discapacitat intel·lectual. A *Ximet, no patisques, continua endavant* ha transmès la confusió i les contradiccions a què s'enfronta un pre-adolescent que acaba de debutar en diabetis *mellitus*.



Marc Sintes
@sintespons.art

Natural de Barcelona, amb arrels menorquines. És amant de l'art en tots els seus vessants i de la filosofia. Va estudiar Belles Arts i és tècnic esportiu en judo. Actualment, treballa en el sector privat en recursos humans. *Ximet, no patisques, continua endavant* és la seua *opera prima*. Marc va abordar el projecte amb il·lusió i entusiasme i va obrir una porta al passat, a la infantesa i l'alegria dels estius, amb l'anhel d'aportar algun record bo o tranquil a altres persones, com els que li ha evocat el procés de la il·lustració.



Sergio Olives
@bendolcet

Natural de Maó, és infermer amb una sòlida trajectòria en educació en diabetis. Com a diabètic de tipus 1, la seua metodologia professional està profundament influenciada per la seua experiència personal, que se centra en el disseny i el lideratge de programes educatius innovadors. Com a membre del Comitè de Diabetis Infantojuvenil de l'Hospital General Universitari de Castelló, ha participat en el desenvolupament d'un programa educatiu multimodal, ludificat i il·lustrat, dissenyat per a capacitar xiquets, adolescents i les seues famílies.

Ximet Bendolcet és un xiquet valent que s'enfronta
a un repte vital: aprén a viure amb diabetis.

L'acompanyem en aquesta aventura per a descobrir com Ximet
afronta les dificultats i els reptes de la seua nova condició?

