

Amaia Álvarez

Marc Sintes

Sergio Olives

Ximet, no te preocupes, sigue adelante

La aventura de Ximet Bendolcet
gestionando la diabetes



Amaia Álvarez

Marc Sintes

Sergio Olives

Ximet, no te preocupes, sigue adelante

La aventura de Ximet Bendolcet
gestionando la diabetes



© del texto literario, Amaia Álvarez Tesorero, 2025.
© de las ilustraciones, Marc Sintes Pons, 2025.
© de los personajes Amaia Álvarez Tesorero, Marc Sintes Pons
y Miguel Sergio Olives Sintes, 2025.
© de la edición, Batidora Ediciones, 2025.

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

Editor científico: Miguel Sergio Olives Sintes
Asesoría: Claudine Bernardes
Revisión: Laia Vilanova i Àngeles

Primera edición: octubre de 2025.
ISBN: 979-13-990990-0-3 papel
ISBN: 979-13-990990-2-7 PDF
Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la
autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.cedro.org · 91 702 19 70 · 93 272 04 47).





Ximet Bendolcet es un niño valiente¹, listo y divertido. A veces se asusta o se enfada, pero siempre sigue adelante.

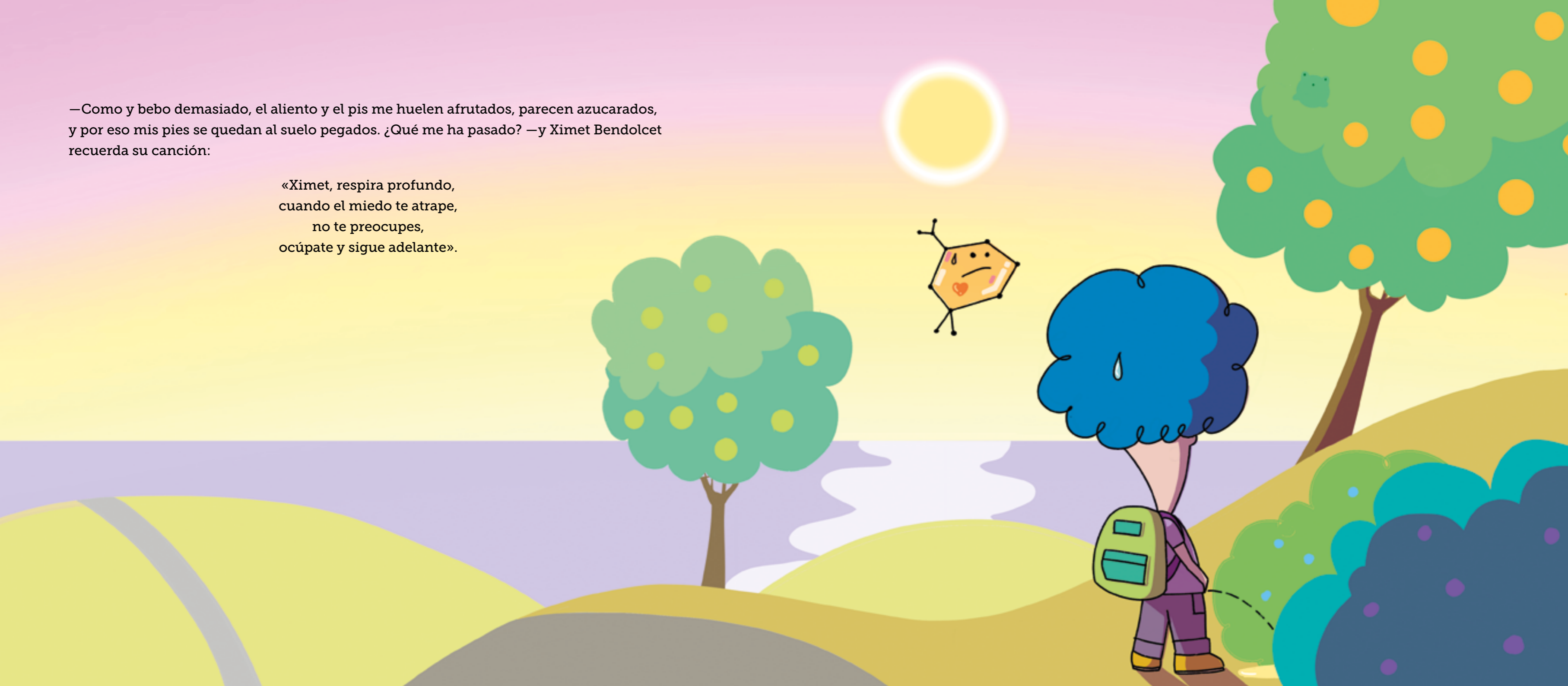
—¡Estoy muy feliz! Qué subidón, ¡hoy en el cole nos vamos de excursión! —le dice a su perrita Mel, y empieza a cantar—:

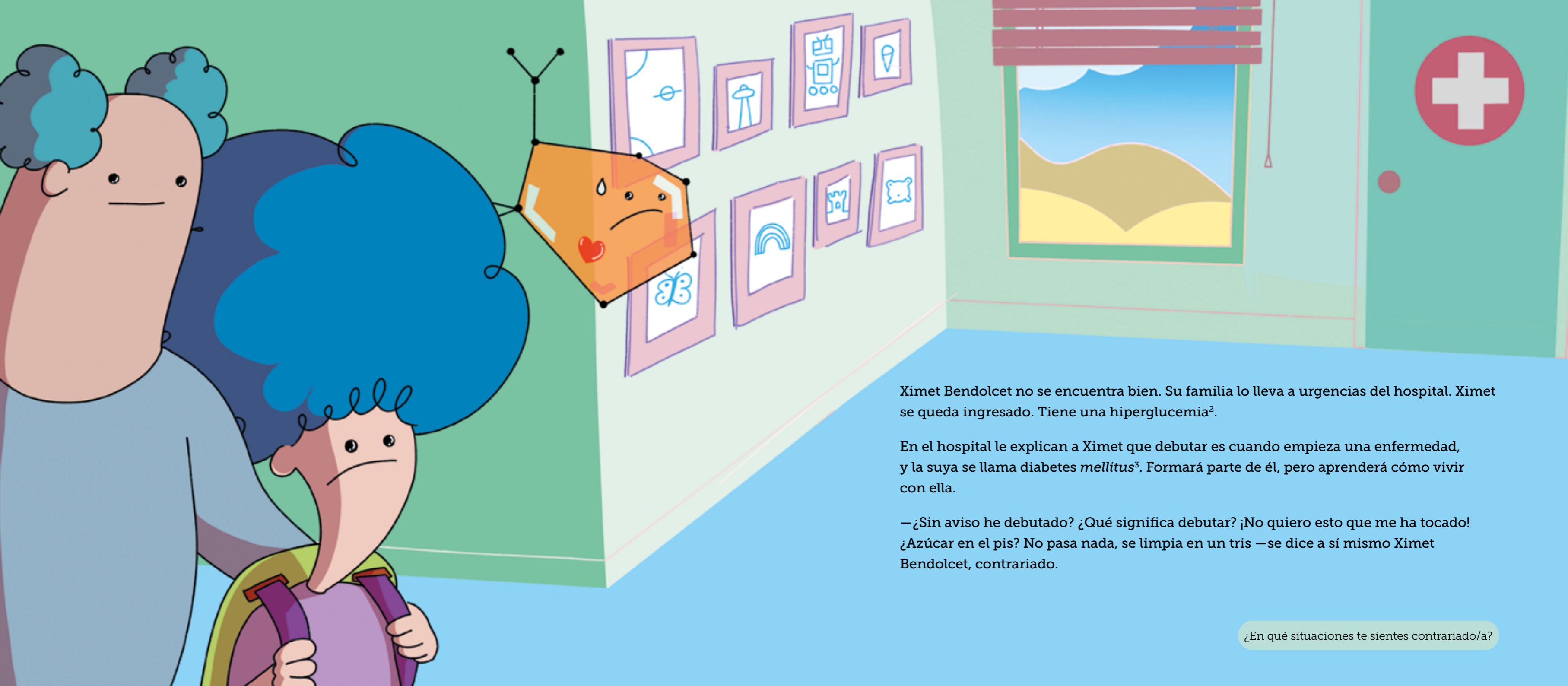
«Ximet, respira profundo,
cuando el miedo te atrape,
no te preocupes,
ocúpate y sigue adelante».

¿En qué situaciones te sientes valiente?

—Como y bebo demasiado, el aliento y el pis me huelen afrutados, parecen azucarados, y por eso mis pies se quedan al suelo pegados. ¿Qué me ha pasado? —y Ximet Bendolcet recuerda su canción:

«Ximet, respira profundo,
cuando el miedo te atrape,
no te preocupes,
ocúpate y sigue adelante».





Ximet Bendolcet no se encuentra bien. Su familia lo lleva a urgencias del hospital. Ximet se queda ingresado. Tiene una hiperglucemia².

En el hospital le explican a Ximet que debutar es cuando empieza una enfermedad, y la suya se llama diabetes *mellitus*³. Formará parte de él, pero aprenderá cómo vivir con ella.

—¿Sin aviso he debutado? ¿Qué significa debutar? ¡No quiero esto que me ha tocado! ¿Azúcar en el pis? No pasa nada, se limpia en un tris —se dice a sí mismo Ximet Bendolcet, contrariado.

¿En qué situaciones te sientes contrariado/a?

GLOSARIO

- 1. VALIENTE:** Ser valiente es afrontar las dificultades y los desafíos con determinación, incluso cuando sentimos miedo o estamos inseguros. Es tener valor para hacer cosas que no son fáciles o que pueden asustar, como medirse la glucosa o ponerse la insulina. Hacer lo que debes, porque sabes que es importante o correcto.
- 2. HIPERGLUCEMIA:** Es un exceso de azúcar en la sangre. Ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina o no la puede utilizar bien. La glucosa se queda en la sangre y no puede entrar en las células. Produce sed, cansancio y muchas ganas de hacer pipí.
- 3. DIABETES MELLITUS:** Es una enfermedad crónica, en la que el cuerpo no es capaz de regular de forma autónoma la correcta producción y absorción de la insulina. Esto hace que el azúcar se acumule en la sangre, lo que implica que los niveles de glucosa se desregulen.
- 4. INSULINA:** Es una hormona producida por el páncreas, un órgano que tenemos en el abdomen. Funciona como una llave que abre las puertas de las células para que la glucosa, pueda entrar y dar energía a tu cuerpo. Cuando el cuerpo no la produce de forma adecuada, hay que ponerla con un boli especial.
- 5. GLUCOSA:** Es el azúcar en la sangre, el combustible que tu cuerpo usa para tener energía. Se encuentra en la sangre y en las células. Cuando la insulina abre las puertas, la glucosa entra en las células y nos da la energía que necesitamos para vivir.

- 6. HIPOGLUCEMIA:** Es una bajada del nivel de azúcar en la sangre. Ocurre cuando, a pesar de haberte puesto la insulina correcta, has comido menos carbohidratos de la ración contada o no has tenido en cuenta que ibas a hacer ejercicio. También ocurre si te pones más insulina de la que necesitas. Produce mareos, sudoración, temblores y mucha hambre.
- 7. CARBOHIDRATOS:** Son los alimentos que aportan la glucosa al cuerpo. Cuando comes carbohidratos, tu cuerpo los convierte en glucosa, que luego se utiliza como energía, por eso hay que contar cuántos carbohidratos se comen, dentro de una dieta variada, equilibrada y saludable.
- 8. ESTEVIA Y ERITRITOL:** Son endulzantes naturales que no suben el azúcar en la sangre. La estevia viene de una planta y da sabor dulce. El eritritol se obtiene de la fermentación de la glucosa, pero el cuerpo no lo absorbe casi. ¡Son como azúcar, pero no te darán problemas!
- 9. SENSOR:** Es un aparatito especial que monitorea el nivel de glucosa todo el tiempo, enviando la información a tu teléfono o receptor para saber cómo está, sin necesidad de pincharte cada vez. Se pone en la piel, generalmente en el brazo o el abdomen.
- 10. ENFERMERA/O:** Persona que te cuida y ayuda al personal médico. Lo ideal sería que en cada hospital hubiera una persona enfermera educadora en diabetes, que te enseñe a comer bien, cómo ponerte la insulina, medir el nivel de glucosa, usar el sensor, ayudándote siempre que lo necesitaras.

En cada página del cuento hay una ranita. Búscalas y ve a la Guía de actividades: un desafío te espera.

Escanea el código QR y descarga
gratuitamente la Guía de actividades



El cuento *Ximet, no te preocupes, sigue adelante* nace inspirado por el programa educativo en diabetes infantojuvenil del Hospital General Universitari de Castelló.

La diabetes tipo 1 es un acontecimiento que transforma la vida del niño y de toda su familia. Necesitan entender qué es la enfermedad, aceptarla y normalizar su nueva realidad.

Gracias al trabajo en equipo y la colaboración de muchas personas, se hizo realidad este álbum ilustrado que aborda la diabetes, buscando el bienestar físico, mental y social.

Una historia para leer en compañía y, juntos, descubrir las entrelíneas, generar conversación, reforzar vínculos y seguir aprendiendo acerca de la diabetes.

Con el claro propósito de sensibilizar a los niños y sus familias de la importancia del autocuidado.



Escanea el código QR, regístrate y accede gratuitamente al Aula de diabetes infantojuvenil de PLATAFORMA'T, GENERALITAT VALENCIANA, CASTELLÓ DEPARTAMENT DE SALUT.

**¡Todos somos únicos! ¡Todos somos especiales!
Tener diabetes es solo una parte de lo que eres.**

Compartir lo que sentimos hace que nos sintamos mejor. Déjate acompañar por la familia, amigos, profesores, médicos, enfermeros, psicólogos y muchos otros profesionales sanitarios, que están preparados y deseando ayudarte, caminando a tu lado en la gestión de la diabetes.

¡Cada día nos ofrece algo nuevo que aprender!
Conocer tu condición médica es una fortaleza que te hará más fácil abordar los desafíos que puedan surgir.

¡No es culpa de nadie! ¡A veces, simplemente, pasa.
Recuerda: la diabetes tipo 1 no es contagiosa. No es por comer dulces.
Comprender la nueva realidad lo hace todo más fácil.

SERGIO OLIVES, ENFERMERO

AGRADECIMIENTOS

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

Gracias a Eulàlia Pons. A QK, Clara, Selene, Joan y Eric.

Gracias a Belén.

Gracias a todos los que creyeron en este proyecto y lo hicieron posible.

Gracias a Amaia Álvarez, Marc Sintes y Sergio Olives.

Gracias a Claudine Bernardes y Laia Vilanova.

Gracias a Amelia Díaz.

Gracias a todas las personas que dedican su esfuerzo y trabajo para
contribuir al bienestar físico, mental y social de las personas.

Gracias a las niñas y niños con diabetes y sus familias.

Gracias a quien sostiene estas páginas.

EL EQUIPO



Amaia Álvarez
@ammmaiia

Natural de Bilbao, es coordinadora del aula pedagógica hospitalaria del Hospital General Universitari de Castelló. Es doctora en Pedagogía por la Universidad de Deusto, con una tesis doctoral sobre Inspección Educativa, licenciada en Psicopedagogía, maestra y preparadora de oposiciones de educación primaria, así como integradora social y monitora de personas con discapacidad intelectual. En *Ximet, no te preocupes, sigue adelante* ha transmitido la confusión y las contradicciones a las que se enfrenta un preadolescente que acaba de debutar en diabetes *mellitus*.



Marc Sintes
@sintespons.art

Natural de Barcelona, con raíces menorquinas. Es amante del arte en todas sus vertientes y de la filosofía. Estudió Bellas Artes y es técnico deportivo en judo. Actualmente trabaja en el sector privado en recursos humanos. *Ximet, no te preocupes, sigue adelante* es su ópera prima. Marc abordó el proyecto con ilusión y entusiasmo, abriendo una puerta al pasado, a la infancia y a la alegría de los veranos, con el anhelo de aportar algún recuerdo bueno o tranquilo a otras personas, como los que le ha evocado el proceso de la ilustración del álbum.



Sergio Olives
@bendolcet

Natural de Mahón, es enfermero con una sólida trayectoria en educación en diabetes. Como diabético de tipo 1, su enfoque profesional está profundamente influenciado por su experiencia personal, que se centra en el diseño y el liderazgo de programas educativos innovadores. Como miembro del Comité de Diabetes Infantojuvenil del Hospital General Universitari de Castelló, ha participado en el desarrollo de un programa educativo multimodal, gamificado e ilustrado, diseñado para capacitar a niños, adolescentes y sus familias.

Ximet Bendolcet es un niño valiente que se enfrenta
a un reto vital: aprender a vivir con diabetes.

¿Le acompañamos en esta aventura, para descubrir cómo Ximet
afrenta las dificultades y desafíos de su nueva condición?

