

Obtenga las respuestas a sus preguntas sobre la diabetes

Una guía completa para controlar la diabetes de su hijo.





Descubrir que su hijo tiene diabetes no es fácil.

Estamos seguros de que tendrá muchas preguntas y preocupaciones. Allí es donde entra Highmark. Le enseñaremos sobre el control de la glucosa en la sangre, el manejo de la insulina y cómo ayudar a su hijo a tomar mejores decisiones en lo que respecta a la dieta y el ejercicio. Además, le daremos más recursos para que pueda recurrir a ellos si necesita un poco de ayuda adicional.

Muy bien. Empecemos.

En primer lugar, es importante definir qué es la diabetes.

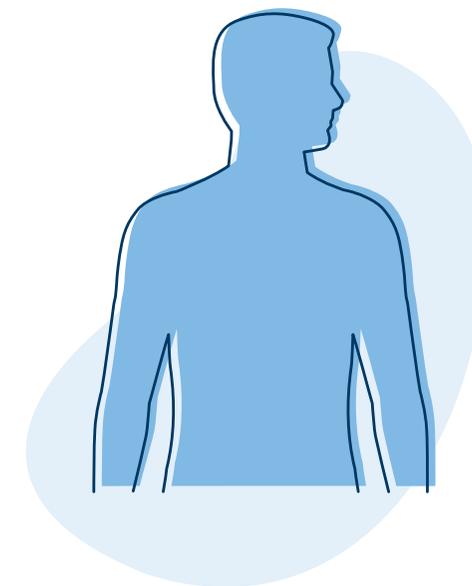
La diabetes es una condición crónica que afecta la manera en que el cuerpo convierte la comida en energía.

La mayor parte de la comida que comemos se descompone en azúcar (también llamada glucosa) y se libera en el torrente sanguíneo. Cuando el azúcar en la sangre sube, le indica al páncreas que libere insulina. La insulina permite que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo para usarla como energía.

Si su hijo tiene diabetes, significa que su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina tan bien como debería. Sabemos que suena aterrador, pero cuando controla eficazmente la diabetes de su hijo puede prevenir complicaciones futuras y ayudar a su hijo a vivir una vida larga y saludable.

Aquí hay cinco cosas que debe tener en cuenta cuando desarrolla el plan de tratamiento para la diabetes de su hijo:

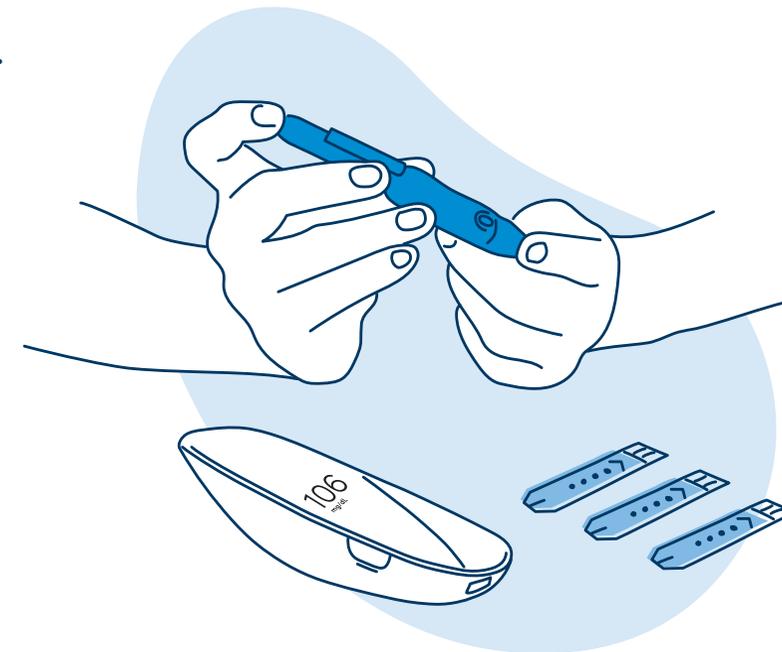
1. Control de la glucosa en la sangre
2. Manejo de la insulina
3. Nutrición
4. Ejercicio
5. Apoyo



La importancia de las pruebas de azúcar en la sangre

Los niveles de azúcar en la sangre de su hijo determinan la cantidad de insulina que necesita. Planee hacerle pruebas en momentos específicos durante el día y compare las lecturas con los valores adecuados de azúcar en la sangre de su hijo.

Es ahora cuando puede usar el glucómetro.



¿Qué es exactamente un glucómetro?

Un glucómetro es un dispositivo pequeño y portátil que se usa para medir la cantidad de azúcar en la sangre. En la mayoría de modelos, usted introduce una tira reactiva en el dispositivo, le da un pequeño pinchazo en el dedo a su hijo con una lanceta y toca la tira reactiva con la sangre. Los niveles actuales de azúcar en la sangre de su hijo se muestran en la pantalla.



Cuándo debe medir los niveles de azúcar en la sangre de su hijo

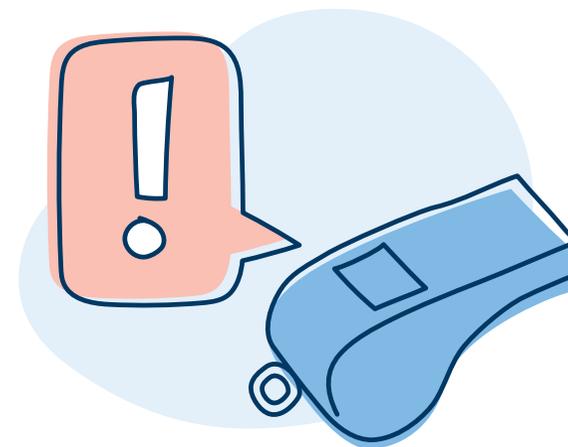
El médico de su hijo le dará un plan para tomar pruebas en momentos específicos cada día y comparar las lecturas con los valores adecuados. Por lo general, su hijo debe hacerse la prueba:

- Todas las mañanas antes del desayuno.
- Antes de hacer ejercicio.
- Antes de acostarse.
- Antes de tareas críticas como conducir.

Si su hijo tiene síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre, es posible que el médico le pida que controle los niveles de azúcar en la sangre durante la noche, según la edad y las circunstancias de su hijo.

Explicación breve sobre los niveles de azúcar en la sangre y las cetonas

Cuando las células no obtienen el azúcar que necesitan para producir energía, el cuerpo comienza a quemar grasa para obtener energía. Esto produce cetonas, que son sustancias químicas creadas en el hígado. Cuando se acumulan cetonas en la sangre, la vuelven más ácida. Los niveles altos de cetonas pueden tener como consecuencia la cetoacidosis diabética (DKA), que puede poner en peligro la vida.



Las señales de advertencia de la DKA incluyen:

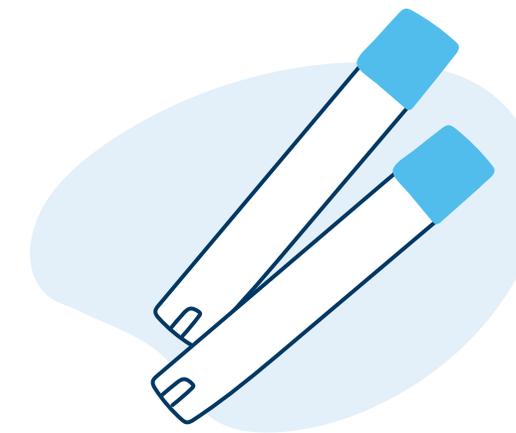
- Un nivel de azúcar en la sangre superior a 300
- Náuseas
- Dolor abdominal
- Vómitos
- Sed excesiva
- Confusión
- Aliento con olor afrutado
- Piel seca o enrojecida

Cómo revisar el nivel de cetonas en la sangre de su hijo

Para verificar el nivel de cetonas, puede comprar tiras de Keto-Diastix con un proveedor de suministros para diabéticos. Le explicamos cómo debe usarlas:

1. Tome una muestra la orina de su hijo en un recipiente limpio y sumerja una tira en la orina.
2. Si la tira es positiva, use el código de color para determinar la cantidad de cetonas presentes. Si ve cantidades pequeñas o trazas, significa que las cetonas se están acumulando.
3. Haga que su hijo beba de 8 a 16 onzas de agua y vuelva a hacer la prueba después de algunas horas.
4. Si todavía hay cetonas, llame al médico de su hijo.

Si hay cantidades moderadas o altas de cetonas, debe llamar al médico de su hijo de inmediato, ya que es una señal de advertencia de DKA.



La diferencia entre hipoglucemia e hiperglucemia

Hipoglucemia

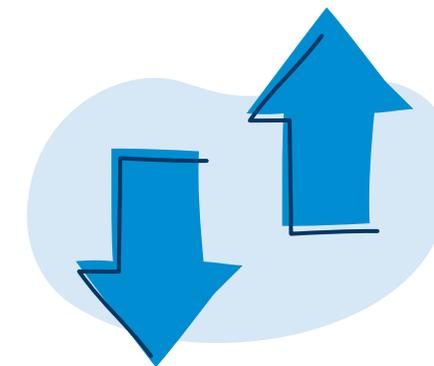
La hipoglucemia ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre disminuyen por debajo de los valores adecuados de su hijo. Los síntomas incluyen:

- Sacudidas
- Mareo
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Color de piel pálido
- Mal humor o cambios de comportamiento repentinos, como llorar sin motivo
- Movimientos torpes o espasmódicos
- Convulsiones
- Dificultad para prestar atención o confusión
- Sensaciones de hormigueo alrededor de la boca

Hiperglucemia

La hiperglucemia, o nivel alto de azúcar en la sangre, ocurre cuando el cuerpo tiene demasiados carbohidratos y no tiene suficiente insulina. Los síntomas incluyen:

- Sed excesiva
- Dolores de cabeza
- Dificultad para concentrarse
- Visión borrosa
- Orina frecuente
- Fatiga
- Dolor abdominal

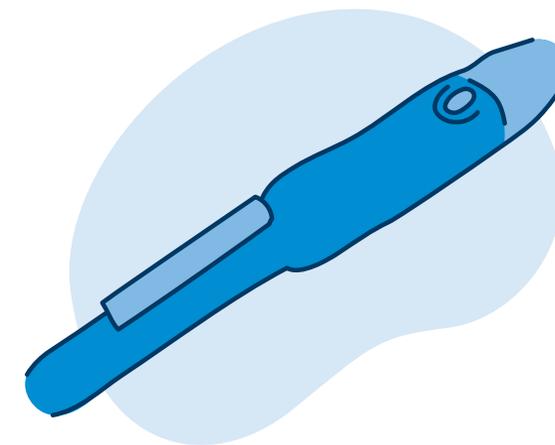


Introducción a la insulina

Su hijo necesitará recibir insulina a través de varias inyecciones diarias con una pluma de insulina, jeringas o una bomba de insulina. Cada tipo de insulina varía en su inicio, punto máximo y duración en el cuerpo:

- **Inicio:** la cantidad de tiempo antes de que la insulina llegue al torrente sanguíneo y comience a reducir el azúcar en la sangre.
- **Punto máximo:** cuando la insulina está en su máxima potencia para reducir el azúcar en la sangre.
- **Duración:** la cantidad de tiempo que la insulina continúa bajando el nivel de azúcar en la sangre.

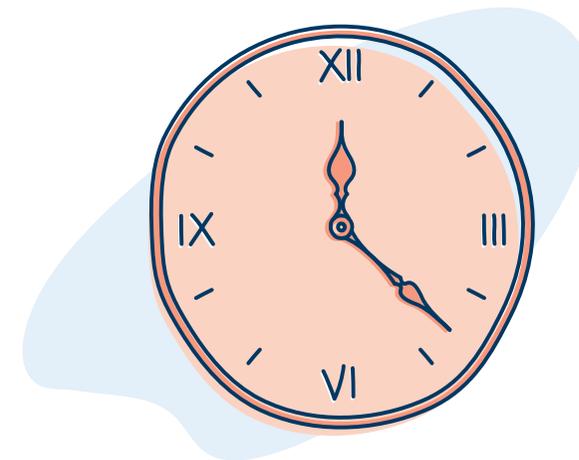
El médico de su hijo puede encontrar el tipo de insulina que se adapte a las necesidades de salud y al estilo de vida de su hijo. Desglosaremos los diferentes tipos de insulina en la página siguiente.



Los tipos de insulina también difieren en cómo funcionan en el cuerpo.

- **Insulina de acción rápida**, como la insulina Lispro (por ejemplo, Humalog), la insulina Aspart (por ejemplo, Novolog) o la insulina Glulisina (por ejemplo, Apidra), comienza a funcionar aproximadamente 5 minutos después de la inyección, alcanza su punto máximo en aproximadamente una hora y continúa funcionando de 2 a 4 horas.
- **Insulina regular o de acción corta** (por ejemplo, la humana) generalmente llega al torrente sanguíneo dentro de los 30 minutos después de la inyección, alcanza su punto máximo en 2 a 3 horas y es eficaz durante, aproximadamente, 3 a 6 horas.
- **Insulina de acción intermedia** (por ejemplo, NPH y lenta) generalmente llega al torrente sanguíneo, aproximadamente, de 2 a 4 horas después de la inyección, alcanza su punto máximo de 4 a 12 horas más tarde y es eficaz durante aproximadamente 12 a 18 horas.
- **Insulina de acción prolongada** (por ejemplo, ultralenta) llega al torrente sanguíneo de 6 a 10 horas después de la inyección y, generalmente, es eficaz durante 20 a 24 horas.

También hay otros dos tipos de insulina de acción prolongada: glargina (por ejemplo, Lantus) y detemir (por ejemplo, Levemir). Tienden a reducir los niveles de azúcar en la sangre de manera uniforme durante un período de 24 horas, con menos tiempo máximo que la ultralenta.



Explicación sobre la pluma de insulina

Las plumas vienen en dos tipos básicos: desechables y reutilizables.

1. **Plumas desechables:** precargadas con insulina y se desechan cuando el cartucho de insulina está vacío o la pluma se ha utilizado durante 28 o 32 días (según el tipo de insulina).
2. **Plumas reutilizables:** trabajan con cartuchos de insulina que se pueden cargar en la pluma y luego tirar, una vez que se usa toda la insulina, dejando la pluma lista para el siguiente cartucho.

Cada pluma solo funciona con ciertos tipos de insulina, así que téngalo en cuenta cuando busque plumas.

Rotación del lugar de inyección.

Cuando se inyecta en la misma área del cuerpo, la insulina puede causar el endurecimiento de la piel y el debilitamiento del tejido adiposo debajo de la piel, lo que, con el tiempo, provoca engrosamiento. El tejido dañado no absorbe la insulina tan fácilmente ni a la velocidad correcta, lo que dificulta el control de los niveles de azúcar en la sangre de su hijo.

Las inyecciones de insulina funcionan más rápido cuando se administran en el abdomen.

La insulina llega a la sangre un poco más despacio desde la parte superior de los brazos y aún más lento desde los muslos y las nalgas. Es importante que se familiarice con la respuesta de su hijo a las inyecciones en los distintos lugares para que pueda coordinar las horas de las comidas con las de las inyecciones.

Los fundamentos del almacenamiento de insulina

Lo mejor es almacenar la insulina a temperatura ambiente y almacenar más frascos en el refrigerador. Aquí hay un par de consejos sobre el almacenamiento:

- No guarde la insulina cerca de calor extremo (por ejemplo, en la guantera de un auto) o frío extremo (por ejemplo, en el congelador).
- Tome más precauciones en climas cálidos. La insulina debe protegerse de la luz solar directa y, en situaciones al aire libre, es una buena idea almacenarla en una nevera portátil pequeña.

- Revise las fechas de vencimiento para evitar usar insulina que haya caducado.
- Revise la insulina en busca de partículas o decoloración. Si encuentra alguna de ellas, no la use y devuelva el frasco sin abrir a la farmacia para cambio o reembolso.

Es importante usar siempre una aguja nueva para cada inyección de insulina. Las agujas que se han usado más de una vez pueden causar molestias innecesarias y aumentar el riesgo de infecciones.

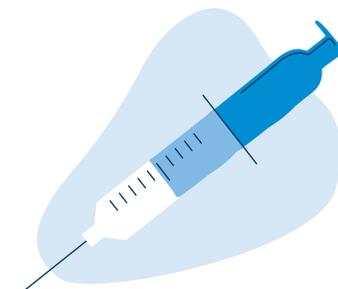
Desecho de jeringas (objetos punzocortantes)

Objetos punzocortantes es un término médico para dispositivos con puntas o bordes afilados que pueden perforar o cortar la piel, como las jeringas de insulina. Si está usando una jeringa en lugar de una pluma, estos son algunos pasos que debe seguir para desecharla.

1. Si no destruye sus agujas, vuelva a taparlas.
2. Coloque las agujas en un recipiente para objetos punzocortantes. Por lo general están disponibles en farmacias, compañías de suministros médicos, proveedores de atención médica y en línea.
3. Como alternativa, también puede usar un recipiente de uso doméstico de plástico resistente. No use un recipiente que la aguja pueda perforar.

4. Los objetos punzocortantes nunca deben tirarse sueltos a la basura o al inodoro y nunca deben reciclarse. Los objetos punzocortantes que se retraen después de su uso o que son muy pequeños deben desecharse como todos los demás objetos punzocortantes.

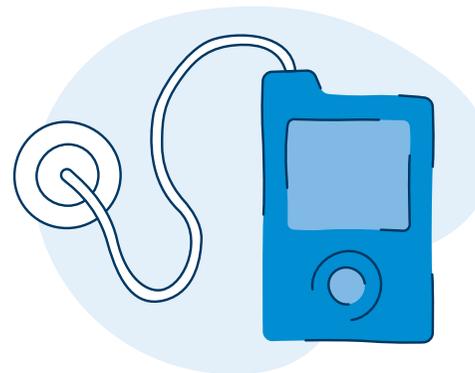
Es posible que su comunidad tenga normas para desechar los objetos punzocortantes usados. Pregúntele a la autoridad de desechos de su ciudad o condado qué método usar o visite safeneedledisposal.org para obtener más información.



Una alternativa a las inyecciones de insulina

Las bombas de insulina ofrecen comodidad y control.

Administran insulina de acción rápida o corta las 24 horas del día a través de un catéter colocado debajo de la piel. El uso de una bomba de insulina puede hacer coincidir, de manera más eficiente, la insulina de su hijo con su estilo de vida. A diferencia de las inyecciones, una bomba es más eficaz para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los valores adecuados.



Las bombas de insulina administran tres tipos de dosis:

1. **Dosis de tasa basal (insulina de fondo):** imitan la función pancreática típica mediante la administración de pequeñas dosis constantes de insulina para mantener los niveles de azúcar en la sangre de su hijo dentro del rango entre las comidas y durante la noche.
2. **Dosis en bolo:** dosis únicas de insulina administradas una vez para cubrir los carbohidratos cuando su hijo come. También puede reprogramar la dosis para corregir los carbohidratos adicionales si su hijo come más de lo planeado.
3. **Dosis de corrección o suplementaria:** dosis únicas de insulina que se usan para regresar los niveles altos de azúcar en la sangre a los valores adecuados. Estas dosis se pueden administrar con una comida o cuando el nivel de azúcar en la sangre es superior a los valores adecuados.

Las ventajas y desventajas de las bombas de insulina

Ventajas

- Elimina la necesidad de inyecciones individuales de insulina.
- Administra insulina con más precisión que las inyecciones.
- Mejora el control del azúcar en la sangre a largo plazo.
- Menos cambios grandes en los niveles de azúcar en la sangre.
- Flexibilidad sobre cuándo y qué comer.
- Reduce los episodios graves de azúcar baja en la sangre.
- Elimina los efectos impredecibles de la insulina de acción intermedia o prolongada.
- Permite que su hijo haga ejercicio sin tener que consumir grandes cantidades de carbohidratos.
- Mejora la calidad de vida de su hijo.

Los menores de todas las edades usan bombas de insulina y hay varios tipos disponibles. Con la capacitación y el apoyo adecuados, las bombas de insulina pueden ayudarlo a usted y a su hijo a controlar la diabetes.

Desventajas

- Causa aumento de peso.
- Puede causar cetoacidosis diabética si hay un problema con la bomba o el catéter, y si las señales de hiperglucemia no se reconocen ni se tratan.
- Puede tener un costo variable, dependiendo de su plan de atención médica.
- Exige que su hijo esté conectado a la bomba la mayor parte del tiempo.
- Puede ser necesaria una capacitación extensa.
- Por lo general, no se receta a menores cuyo nivel de azúcar en la sangre supera el 8.5 %.
- Exige un compromiso tanto de los padres como del menor.

La importancia de las pruebas médicas de la diabetes*

| Pruebas médicas | Por qué son importantes | Cuándo deben hacerse |
|--|---|--|
| Hemoglobina A1C/HbA1 | Promedia los niveles de azúcar en la sangre de su hijo durante los últimos tres meses, para ayudar a crear un mejor plan de tratamiento. Se recomienda un objetivo de A1C de <7.5 % en todos los grupos de edad pediátrica. | Evaluación inicial. Después, 2 veces al año como mínimo, idealmente cada 3 meses. |
| Retinopatía/examen de la vista de retina dilatada | Comprueba si hay retinopatía por niveles de azúcar en la sangre no controlados, que pueden dañar la retina, afectar ambos ojos y causar cambios en la vista y posible ceguera. | Anualmente, después de que su hijo tenga 10 años y ha tenido diabetes durante 3 a 5 años. |
| Hipertensión/presión | Controla la presión alta que puede causar complicaciones de la diabetes relacionadas con los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. | En cada consulta de rutina con el médico de su hijo, para control de la diabetes. |
| Nefropatía/problemas de los riñones | Comprueba si hay daño renal debido a niveles de azúcar en la sangre no controlados que liberan albúmina (proteína) en la orina, que causa daño renal y puede tener como consecuencia insuficiencia renal. | Anualmente en menores que han tenido diabetes durante más de 5 años. |
| Dislipidemia/colesterol | Pruebas para el aumento de grasas o lípidos en la sangre, que pueden dar lugar a la obstrucción de las arterias (aterosclerosis), enfermedades cardíacas y derrame cerebral. | Obtenga un perfil de lípidos en ayunas en menores mayores de 2 años poco después del diagnóstico. Si los lípidos son anormales, su hijo necesitará un control anual. Si los lípidos son normales, es razonable monitorearlo cada 5 años. |

| Pruebas médicas | Por qué son importantes | Cuándo deben hacerse |
|---|--|---|
| Neuropatía/nervios | Evita que los niveles descontrolados de azúcar en la sangre dañen los nervios de los brazos y las piernas, lo que da lugar a una disminución de la sensibilidad en las manos y los pies, y lesiones e infecciones inadvertidas. | Anualmente a partir de la pubertad o a los 10 años, lo que ocurra primero, y si su hijo ha tenido diabetes durante 5 años. |
| Función de la tiroides | Comprueba si hay un desequilibrio que pueda causar problemas con la regulación hormonal. Los síntomas pueden variar desde fatiga y lentitud hasta hiperactividad e irritación. | Mida los niveles de hormonas estimulantes de la tiroides (TSH) poco después del diagnóstico de diabetes, después de que se ha establecido el control metabólico. Si los niveles de TSH son normales, considere volver a medirlos cada 1-2 años o antes. |
| Condiciones autoinmunes/enfermedad celíaca | Comprueba la presencia de condiciones autoinmunes como la enfermedad celíaca, la deficiencia de B12, la enfermedad de Addison y la hepatitis autoinmune. Detecta la enfermedad celíaca cuando un niño tiene problemas gastrointestinales, dolor abdominal, diarrea, no aumenta o no pierde peso, o tiene hipoglucemia frecuente e inexplicable, o deterioro en el control glucémico. | En el caso de los menores, considere hacer las pruebas médicas para detectar la enfermedad celíaca poco después del diagnóstico de diabetes o cuando aparezcan los síntomas. |

*El cuadro de arriba está diseñado para darle educación general sobre la salud e información relacionada con el control de la diabetes. Este cuadro no reemplaza la recomendación, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Siempre pida una recomendación del médico de su hijo o a otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica. Revise su plan de beneficios para conocer los beneficios cubiertos.

Cómo enseñarle a su hijo sobre una dieta saludable

Es importante entender cómo las diferentes comidas afectan el azúcar en la sangre y saber cómo contar los carbohidratos es una parte crucial del cuidado de la diabetes de su hijo. Trabaje con un dietista registrado para crear el plan de alimentación que funcione mejor para su hijo.

Prepare un plato colorido

Un plato colorido, tanto para comidas como para snacks, es el que incluye 50 % de frutas y vegetales, 25 % de proteínas, 25 % de cereales o carbohidratos y una porción de productos lácteos.

Frutas y vegetales: es importante comer una variedad de frutas y vegetales para obtener el máximo valor nutricional. Trate de elegir algunos diferentes cada vez que vaya de compras o lleve a su hijo con usted y permítale elegir algo nuevo para probar.

Carbohidratos: las mejores fuentes de carbohidratos están en comidas como cereales integrales, vegetales, frutas y frijoles. Omita los carbohidratos refinados provenientes de comidas como el pan blanco y el arroz, los pasteles, los refrescos azucarados y otras comidas altamente procesadas, ya que estas pueden hacer que su hijo tenga lecturas más altas de azúcar en la sangre.

Proteína: incluir proteínas en las comidas y los snacks le da a su hijo energía duradera durante todo el día, apoya el crecimiento y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Elija proteínas como frijoles, pescado, nueces, tofu, queso bajo en grasa, huevos y carnes bajas en grasa.

Lácteos: las comidas y los snacks también deben incluir, al menos, una porción diaria de leche, una alternativa a la leche sin productos lácteos, yogur o queso.



Fuente: choosemyplate.gov

Cómo contar los carbohidratos que consume su hijo

Las comidas que contienen carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre, por lo que es importante aprender a contarlas con precisión. Tendrá una mejor idea de qué comidas (y tamaño de las porciones) son las mejores después de hablar sobre las opciones con el médico o dietista registrado de su hijo.

Una porción equivale a 15 gramos de carbohidratos. Hay aproximadamente 15 gramos de carbohidratos en:

- 1 rebanada de pan (1 oz.) o una tortilla de seis pulgadas
- 1/2 taza de avena
- 1/3 taza de pasta o arroz
- 4 a 6 crackers
- 1/2 english muffin o bollo de hamburguesa
- 1/2 taza de frijoles negros o vegetales con almidón
- 1/2 taza de helado o sorbete
- 1 cucharada de jarabe, mermelada, jalea, azúcar o miel
- 1 taza de sopa
- 1/2 taza de maíz o guisantes
- 1 taza de vegetales mixtos
- 1 papa pequeña horneada de 3 onzas
- 1/2 taza de puré de papas
- 1/2 taza de batatas
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/3 taza de hummus
- 1 manzana pequeña o naranja
- 1/2 de una banana de 4 onzas
- 3/4 taza de arándanos
- 1 taza de melón cantaloupe
- 17 uvas pequeñas
- 1 durazno o pera mediano
- 3/4 taza de piña
- 2 ciruelas pequeñas
- 2 cucharadas de pasas
- 1 taza de frambuesas
- 1 1/4 tazas de fresas
- 1 1/4 tazas de sandía
- 2/3 taza de yogur natural sin grasa
- 1 1/2 tazas de brócoli crudo o cocido
- 1 1/2 tazas de zanahorias crudas o cocidas
- 3 tazas de pepino con cáscara
- 5 tazas de pepino picado, pelado

Fuente: tracker.diabetes.org/explore/

Cómo usar las etiquetas de la comida

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 9g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| <i>Trans Fat</i> 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160 mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D | 10% |
| Calcium 260 mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Las etiquetas de las comidas le permiten ver cuántos carbohidratos hay en lo que come su hijo. Las dos líneas más importantes en la etiqueta de una comida son el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos.

- **Tamaño de la porción:** toda la información de la etiqueta se refiere a la porción de comida. Para darle a su hijo una porción más grande, duplique o triplique la información de la etiqueta.
- **Gramos de carbohidratos totales:** esto incluye azúcar, almidón y fibra. Conozca la cantidad de carbohidratos que su hijo puede comer y calcule el tamaño de la porción correspondiente.

Puede usar esta ilustración como una manera fácil de recordar el tamaño de las porciones:



3 onzas
(palma de la mano)



1 taza
(un puño)



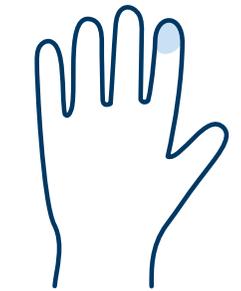
1/2 taza
(la mitad de un puño)



1 onza
(puñado)



1 cucharada
(punta del pulgar)



1 cucharadita
(punta del dedo)

No olvide hacer ejercicio.

Hacer ejercicio puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre de su hijo.

Como mínimo, su hijo debe participar en actividad física durante unos 60 minutos al día. La actividad debe incluir actividad aeróbica de alta intensidad al menos 3 días a la semana y actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días a la semana.

Recuerde revisar con frecuencia los niveles de azúcar en la sangre.

Estar activo puede afectar los niveles de azúcar en la sangre y su hijo puede notar cambios durante y después de la actividad física. Estos cambios pueden ocurrir incluso horas después de hacer ejercicio. Las pruebas periódicas de azúcar en la sangre lo ayudarán a comprender qué efecto tiene la actividad física en los niveles de azúcar en la sangre de su hijo.



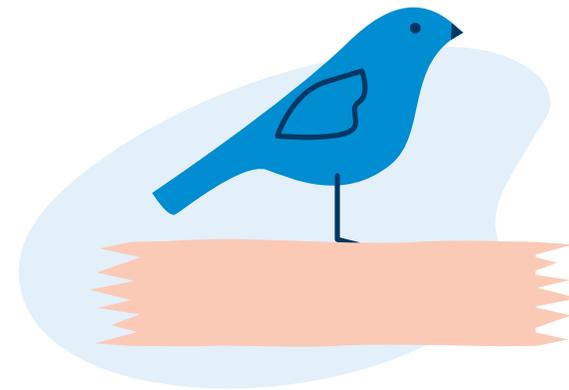
Tiene todo un equipo apoyándolo.

A medida que desarrolla el plan de tratamiento para la diabetes de su hijo, debe programar citas de rutina con estos especialistas:

- **Un especialista en salud conductual:** evalúa la salud emocional general de su hijo. Su hijo debe hacerse pruebas de manera rutinaria para detectar condiciones de salud conductual como depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación.
- **Un endocrinólogo pediátrico:** le da valores adecuados para los niveles de azúcar en la sangre de su hijo, ordena análisis de laboratorio, revisa las lecturas de azúcar en la sangre, ajusta el plan de tratamiento y ordena nuevos medicamentos.
- **Un enfermero registrado:** enseña el cuidado diario de la diabetes como el uso de insulina, el seguimiento de los niveles de glucosa en la sangre, el manejo de los días de enfermedad, el ajuste de los planes de tratamiento y ofrece apoyo.
- **Un dietista registrado:** ayuda con la dieta, las porciones de comida, el conteo de carbohidratos y la planificación de comidas de su hijo según el peso, el estilo de vida, los medicamentos y los objetivos de salud de su hijo.
- **Un oftalmólogo (ya sea un oftalmólogo u optometrista):** revisa los vasos sanguíneos de los ojos de su hijo para detectar la enfermedad ocular diabética, que es tratable cuando se detecta a tiempo.
- **Un trabajador social:** evalúa a su familia para buscar los determinantes sociales de las dificultades médicas, como la falta de transporte a las citas médicas, la inestabilidad de la vivienda o la inseguridad alimentaria. Basado en cualquier necesidad identificada, se dan remisiones a programas locales de la comunidad.

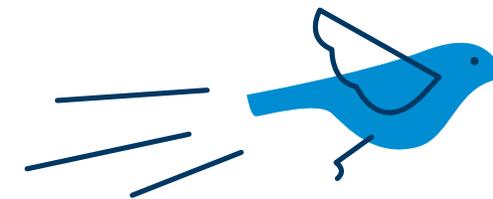
Cómo enseñarle a su hijo sobre el autocuidado

Su participación en el cuidado de la diabetes de su hijo depende de su edad y su personalidad. A medida que su hijo crece, es importante enseñarle habilidades de control de su propia diabetes, permitiéndole completar las tareas del cuidado relacionadas con el cuidado de la diabetes, que sean apropiadas para su edad y desarrollo. Por ejemplo, un niño de primaria puede controlar el nivel de azúcar en la sangre, pero un adolescente puede entender cómo los niveles de azúcar en la sangre se relacionan con la insulina, el ejercicio y la comida, y puede actuar en consecuencia.



Sabemos que soltar ese control puede dar miedo.

E incluso puede haber errores y problemas en el camino. Pero es un paso importante para ayudar a su hijo a aprender a controlar su diabetes por sí mismo.



Sabemos que esto es mucho para asimilar, pero estamos aquí para ayudar.

Crear un plan de tratamiento es una de las mejores cosas que puede hacer por la salud de su hijo, ahora y en el futuro.

Recuerde, no existe un método único para controlar la diabetes, por lo que es importante que hable con el médico de su hijo sobre cualquier cambio de estilo de vida que esté considerando como parte del plan de tratamiento. O puede consultar algunos de los recursos útiles de la página siguiente.



Recursos útiles para controlar la diabetes de su hijo

Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA)

1-800-342-2383
diabetes.org

ADA tiene un plan integral para la escuela, que usted puede descargar y completar con el equipo de atención de la diabetes de su hijo. Este plan puede ayudar al personal de la escuela a comprender las necesidades médicas de su hijo y cómo administrar la atención de su hijo en un entorno escolar. El equipo de atención de la diabetes también puede dar instrucción personalizada a la escuela de su hijo si es necesario.

Las organizaciones mencionadas arriba son una muestra de las organizaciones que dan información sobre la diabetes. Puede haber otras organizaciones disponibles en su área. Highmark no recomienda ni respalda a ninguna organización.

Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil (Juvenile Diabetes Research Foundation)

1-800-223-1138
jdrf.org

El apoyo emocional juega un papel clave en el cuidado de la diabetes. Conéctese con otras familias que viven con pacientes con diabetes llamando a la Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil (Juvenile Diabetes Research Foundation) de su localidad y así obtener información sobre grupos de apoyo locales y eventos como campamentos sobre la diabetes, caminatas y seminarios educativos.

Notas

© 2022 Highmark Inc.

Esta información se publica en nombre de Highmark Blue Shield y sus compañías Blue afiliadas, que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, y algunas de sus compañías Blue afiliadas atienden a los miembros de Blue Shield en los 21 condados del centro de Pensilvania. Como socio de los acuerdos de operaciones conjuntas, Highmark Blue Shield también presta servicios junto con un plan médico independiente en el sureste de Pensilvania. Highmark Inc. o algunas de sus compañías Blue afiliadas también atienden a los miembros de Blue Cross Blue Shield en los 29 condados del oeste de Pensilvania y 13 condados en el noreste de Pensilvania. Todas las referencias a Highmark en este documento son referencias a Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield o una o más de sus compañías Blue afiliadas.

Este servicio se diseñó para darle educación médica general, información y apoyo para tomar decisiones de atención médica informadas. No diagnosticamos, damos recomendación médica ni hacemos recomendaciones de tratamiento. Consulte su plan de beneficios para obtener una descripción de sus servicios cubiertos. Este servicio no sustituye la atención médica de su médico. Siempre pida una recomendación a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica.

Este material no se puede copiar ni reproducir de otro modo ni de ninguna manera.