

Cómo cuidar a alguien que tiene diabetes tipo 1

Si está a cargo de un niño que tiene diabetes tipo 1, necesitará ayuda con el cuidado diario de la diabetes. Esto incluye desde preparar comidas saludables hasta ayudarle a aplicarse las inyecciones de insulina, y todo lo demás que hay en el medio. El equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo le ayudará a entender el plan de tratamiento y cómo ayudar al niño a mantenerse saludable.



Uso de insulina



La insulina es una parte importante del tratamiento para la diabetes tipo 1. Por lo general, se administra en forma inyectable o con una bomba de insulina. Un miembro del equipo de atención médica puede enseñarles a usted y a su hijo cómo aplicar las inyecciones de insulina o cómo usar una bomba para administrar la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa ingrese a las células del cuerpo para generar energía. Sin la insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Su equipo para el cuidado de la diabetes le ayudará a encontrar el mejor régimen de insulina para su hijo. Incluirá:

- Qué tipos de insulina debe administrarse
- La cantidad de insulina que se le debe administrar
- El horario en que se le debe administrar



Lleve un registro del régimen de insulina aquí.*

Tipo de insulina _____

Tipo de insulina _____

Dosis _____ unidades

Dosis _____ unidades

Horario _____

Horario _____

* Hable con su profesional de atención médica acerca de cuál es el régimen de insulina adecuado para su hijo.



Cómo revisar la glucosa en la sangre

Revisar con regularidad los niveles de glucosa en la sangre puede ayudarles a usted y a su hijo a detectar qué es lo que hace que los valores suban o bajen, por ejemplo:

- Comer diferentes alimentos
- Tomar las medicinas
- Estar activo físicamente
- Estar enfermo

Si su hijo usa un monitor continuo de la glucosa (o CGM, por la sigla en inglés) para monitorear los niveles de glucosa, tal vez necesite hacerle un pinchazo en el dedo dos veces al día para asegurarse de que el CGM esté realizando las mediciones de manera precisa.

Puede colaborar con el equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo a fin de identificar sus metas de glucosa en la sangre. Recuerde anotar los resultados de cada prueba y qué factores podrían haberlos afectado. Puede visitar espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener más información y recursos para llevar un control de los niveles de glucosa en la sangre.

Registro de glucosa en la sangre

Fecha	Hora	Nivel de glucosa	Dosis de insulina	Carbohidratos (g)	Notas





Nivel alto de glucosa en la sangre (hiperglucemia)

Cuando hay un nivel alto de glucosa en la sangre es porque el cuerpo no tiene suficiente insulina. Colabore con el equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo para encontrar la manera más segura de bajar los niveles de glucosa en la sangre del niño si suben demasiado.

Los signos y síntomas de un nivel alto de glucosa en la sangre pueden incluir:



Mucha sed



Mucho hambre



Sueño



Necesidad de orinar más de lo habitual



Visión borrosa

Un valor de glucosa en la sangre superior a _____ mg/dl es demasiado alto para mi hijo.



Nivel bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia)

Cuando hay un nivel bajo de glucosa en la sangre, los niveles de azúcar en la sangre son tan bajos que es necesario hacer algo para que vuelvan a estar dentro de los límites deseados. Hable con el equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo para que le informe acerca de los niveles que ellos consideran que son demasiado bajos. Pregúnteles si debe llevar un kit de emergencia de hipoglucemia severa (glucagón) y cuándo y cómo usarlo.

Los signos y síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre pueden incluir:



Sudoración



Mareos



Debilidad o cansancio



Hambre



Irritabilidad o impaciencia



Temblores



Dolor de cabeza



Nerviosismo o malestar



Confusión



Pesadillas o llanto nocturno

Un valor de glucosa en la sangre por debajo de _____ mg/dl es demasiado bajo para mi hijo.

Cómo tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre

Si sospecha que el nivel de la glucosa es bajo, mídala de inmediato. Si no puede medirla, trátela de todas formas.

A menos que el equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo le indique lo contrario, inmediatamente dele de comer o beber 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, por ejemplo:

- 4 onzas (½ vaso) de jugo de frutas comunes
- 4 onzas (½ vaso) de refresco regular (no dietético)
- Tabletas o tubo de gel de glucosa (vea las instrucciones)
- 1 cucharada de azúcar o jarabe de maíz (o miel, si tiene más de 1 año)
- Caramelos duros, frijolitos de gomita (vea la etiqueta del producto)



Espera 15 minutos y luego vuélvale a medir el nivel de glucosa en la sangre:

- Si sigue siendo bajo, o si el monitor continuo de la glucosa (o CGM, por la sigla en inglés) no muestra que los niveles de glucosa en la sangre están subiendo, dele de comer o beber otros 15 gramos de carbohidratos de acción rápida
- Una vez que el nivel de glucosa esté por encima de lo que se considera bajo para su hijo o esté subiendo según indique su CGM, dele de comer un bocadillo de proteína y carbohidratos, como queso y galletas saladas. Esto ayudará a evitar que la glucosa en la sangre vuelva a bajar antes de la próxima comida

Aprender en familia

Usted y su familia quizás sientan que es mucha información la que tienen que aprender, pero es importante que su hijo comprenda lo que la diabetes significa para él. Cuanto más aprenda sobre la diabetes y la salud de su hijo, mejor preparado estará para ayudarlo a vivir bien con diabetes tipo 1.



Usted y su familia pueden aprender más en línea en **espanol-diabeteseducation.novocare.com** o escanear este código con el teléfono o la tableta.



¡Escanéeme!

NOTA: Los niños pequeños generalmente necesitan menos de 15 gramos de carbohidratos para elevar un nivel bajo de glucosa en la sangre.

- Hasta el año de edad pueden necesitar 8 gramos
- A partir de los 4 años pueden necesitar 10 gramos

Estas cantidades deben adaptarse según el niño, por lo que debe hablar con el equipo para el cuidado de la diabetes de su hijo para saber qué es lo adecuado en su caso.

Mi hijo necesita ____ gramos de carbohidratos para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre.

____ mg/dL es demasiado bajo para mi hijo.

