

## Comprensión de la diabetes tipo 1 para padres y tutores

### ¿Qué es la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no produce insulina, una hormona que ayuda a transformar el azúcar (glucosa) de los alimentos en energía. Esta enfermedad potencialmente mortal provoca niveles elevados de azúcar en la sangre. Sin insulina, la glucosa queda “atascada” en el torrente sanguíneo y el cuerpo no puede utilizarla para obtener energía. La diabetes tipo 1, antes conocida como diabetes juvenil, es el tipo de diabetes más común diagnosticada en niños y adultos jóvenes menores de 20 años, por lo que los padres y tutores necesitan saber cómo apoyar a sus hijos.

### Síntomas de la diabetes tipo 1: Saber cuándo buscar ayuda

Los signos de advertencia más comunes de la diabetes tipo 1 son:

- **Aumento de la sed:** su hijo puede beber más agua de lo habitual.
- **Micción frecuente:** su hijo puede necesitar ir al baño con más frecuencia.
- **Hambre extrema:** su hijo puede seguir sintiendo mucha hambre incluso después de comer.
- **Pérdida de peso inexplicable:** su hijo podría perder peso sin intentarlo.
- **Fatiga:** su hijo puede sentirse cansado o débil.
- **Visión borrosa:** la visión de su hijo podría volverse borrosa.

### ¿Cómo se controla la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 puede poner en peligro la vida inmediatamente cuando se presentan ciertos síntomas. Si su hijo muestra signos de niveles altos o bajos de azúcar en sangre, deshidratación, confusión, respiración rápida u otros síntomas preocupantes, es fundamental buscar atención de emergencia de inmediato. No espere hasta el próximo día disponible para hablar con un proveedor de atención médica. Si no puede comunicarse con su médico o no tiene uno disponible, acuda inmediatamente al servicio de urgencias del hospital más cercano. Retrasar el tratamiento puede tener consecuencias graves, por lo que siempre es mejor ser precavido.

Controlar la diabetes tipo 1 puede parecer abrumador al principio, pero lo logrará. Es importante equilibrar la alimentación, los medicamentos y el ejercicio.

1. **Terapia con insulina:** los niños con diabetes tipo 1 deben tomar insulina diariamente a través de inyecciones o una bomba de insulina. Esto ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Si siente que no puede pagar la insulina, consulte con el proveedor de atención médica de su hijo sobre los programas disponibles a través del estado de Illinois y las compañías farmacéuticas que pueden hacerla más asequible.
2. **Control del nivel de azúcar en sangre:** es importante controlar periódicamente los niveles de azúcar en sangre. Esto ayuda a determinar cuánta insulina se necesita y mantiene el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango saludable. El proveedor de atención médica de su hijo puede enseñarle a usted y a su hijo cómo hacer esto.
3. **Alimentación saludable:** Ofrezca comidas y refrigerios que se adapten al plan de alimentación de su hijo. Una dieta equilibrada es esencial para ayudar a controlar el azúcar en sangre. Debe centrarse en:
  - a. **Frutas y verduras**
  - b. **Granos integrales**
  - c. **Proteínas magras**
  - d. **Grasas saludables**
  - e. **Snacks y bebidas azucaradas limitadas**

Hable con su proveedor de atención médica si no puede brindarle a su hijo estas opciones de alimentación saludable de manera constante. Es posible que puedan ponerlo en contacto con recursos.

4. **Ejercicio regular:** anime a su hijo a realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la salud general.
5. **Mantenerse al día con las vacunas:** los niños con diabetes deben recibir todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra la gripe todos los años, para prevenir infecciones graves. Los niños con diabetes tienen más probabilidades de enfermarse más gravemente a causa de una enfermedad infecciosa y tardar más en recuperarse de una infección que los niños sin diabetes. (Consulte la página web sobre inmunizaciones de [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)).

## Apoyando a su hijo

Como padre o tutor, su apoyo es vital.

- **Educación:** enseñe a su hijo sobre la diabetes tipo 1 y por qué debe controlarla. Comprender su condición les ayuda a sentirse más en control. Considere inscribirlos en un programa de Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES) y asistir usted mismo cuando sea posible. Puede encontrar un programa DSMES acreditado a través del [buscador de programas](#) que ofrece la Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes.
- **Fomente opciones saludables:** motive a su hijo a comer de manera saludable y a hacer ejercicio. Sea un modelo a seguir tomando decisiones saludables en familia. El [Diabetes Food Hub \(Centro de alimentos para diabéticos\)](#), mantenido por la Asociación Estadounidense de Diabetes, ofrece recetas económicas y tutoriales de cocina.
- **Comunicarse abiertamente:** hable sobre la diabetes abiertamente. Anime a su hijo a expresar cómo se siente acerca de su condición y los desafíos que enfrenta.

## Manejo de la diabetes en la escuela

- **Apoyo:** es importante colaborar con la escuela de su hijo para garantizar que tenga una buena experiencia y reciba el apoyo que necesita. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han publicado sugerencias sobre cómo trabajar de manera más efectiva con la escuela de su hijo en su página web [Manejo de la diabetes en la escuela](#).
- **Desarrollar un plan:** las escuelas deben tener un plan de atención para los estudiantes con diabetes (u otras condiciones de salud crónicas). El plan describe servicios, adaptaciones y apoyos específicos adaptados a las necesidades del estudiante.
- **Enfermera escolar:** si la escuela de su hijo emplea una enfermera, deberá trabajar con ella para planificar una forma de apoyo que ayude a controlar la salud de su hijo durante el día escolar. Pueden ayudar a administrar insulina y controlar la salud de su hijo durante el horario escolar.

## Conclusión

Comprender la diabetes tipo 1 es esencial para ayudar a su hijo a llevar una vida saludable y activa. Usted puede ayudar a su hijo a transitar su camino con esta condición. Siempre consulte con sus proveedores de atención médica para obtener asesoramiento y orientación personalizados. ¡Con un tratamiento, educación y apoyo adecuados, los niños con diabetes tipo 1 pueden prosperar!

## Sitios web

- [Manejo de la diabetes en la escuela](#)
- [Investigación, educación y defensa de la diabetes | ADA](#)
- [BreakthroughT1D.org](#)
- [Ley de atención a estudiantes con diabetes de Illinois](#)
- [Manejo de la diabetes en las escuelas | Manejo de las condiciones de salud en las escuelas | CDC](#)
- [Ayuda para padres | Asociación Estadounidense de Diabetes](#)
- [Encuentre un programa de educación sobre diabetes acreditado \(adces.org\)](#)
- [Centro de alimentos para diabéticos](#)
- [Bienvenido al Mercado de Seguros Médicos® | HealthCare.gov](#)
- [Aviso para proveedores emitido el 29/07/2022 \(illinois.gov\)](#)
- [findhelp.org de findhelp - Busque y conéctese con la asistencia social](#)
- ( [Vacunas - HealthyChildren.org](#) )