

# 10 consejos principales para padres y madres de niños con diabetes tipo 1 (DT1) recién diagnosticada



## 1 Ni usted ni su hijo hicieron nada mal.

- Todavía no se comprenden las causas exactas de la DT1, pero se cree que ciertos factores hereditarios, ambientales y virales fuera de su control desencadenan la respuesta inmunitaria.
- NO es verdad el mito que dice que la DT1 ocurre por comer demasiada azúcar.

## 2 Se adaptará a su nueva normalidad.

- Tardará un tiempo en adaptarse a su nueva vida con DT1.
- Busque amigos con hijos que hayan salido adelante con DT1 y pídale consejo.
- Es importante que usted y su hijo continúen participando en las mismas actividades que hacían antes del diagnóstico. Asegúrese de que su hijo no se sienta diferente de sus compañeros.

## 3 La diabetes afecta a toda la familia.

- Las dinámicas de las relaciones podrían cambiar después del diagnóstico de su hijo.
- Puede que los hermanos se sientan dejados de lado o que son un peso adicional para la familia. No olvide preguntar a los hermanos cómo se sienten.
- Todos los miembros de la familia tendrán que adaptarse a las porciones de alimentos, a contar los carbohidratos y a enfocarse en la diabetes a la hora de comer.
- Asegúrese de que la familia se tome el tiempo necesario para procesar estos asuntos y para pasar tiempo libre juntos.

## 4 Concéntrense en el ahora.

- La diabetes puede ser estresante y provocar ansiedad. Haga su mejor esfuerzo por cuidar a su hijo en el presente.
- Trabaje con su educador en diabetes o con el equipo de atención de la diabetes para evitar problemas a corto y largo plazo asociados con los niveles bajos y altos de glucosa en sangre.
- No se sienta culpable. No se enfoque en lo que podría haber hecho diferente. Averigüe las causas fundamentales de los altos y bajos niveles y cómo prevenirlos la próxima vez.

## 5 La diabetes es impredecible.

- Es inevitable tener altibajos. Incluso con un programa estricto y siguiendo todas las órdenes del médico, los cambios de niveles de glucosa en sangre podrían ser impredecibles. No se torture.
- La flexibilidad es fundamental.
- La tecnología es una amiga. No tema aprender a usarla. Su educador en diabetes puede ayudar.
- Prepárese para los altibajos cuando menos los espere. Tenga siempre un plan de respaldo.
- Esté listo para reajustar la dosis de insulina y el consumo de alimentos según la situación.
- Sea consciente de que la tecnología podría fallar.

©2019, American Association of Diabetes Educators, Chicago, IL

# 10 consejos principales para padres y madres de niños con diabetes tipo 1 (DT1) recién diagnosticada *continuación*

## 6 No está solo.

- Hay miles de personas que comparten la experiencia de cuidar a un niño con DT1. Si ellas pueden hacerlo, ¡usted también!
- Los campamentos de diabetes pueden ofrecer un oasis importante donde su hijo puede forjar amistades duraderas con otros niños que entienden cómo es vivir con DT1. Los padres de los campistas también se pueden vincular con otros padres bien informados sobre la tecnología aplicada a la diabetes, la cobertura de seguro médico, los proveedores de atención médica locales, escuelas y otras cuestiones.
- El apoyo de los pares es algo poderoso, pero si no está preparado, no hay problema.
- Su hijo tendrá un equipo de atención de la diabetes que debe informarle sobre los eventos y recursos de apoyo locales para su familia.
- Las comunidades de apoyo en línea pueden ser recursos maravillosos si se usan correctamente. Preste atención a quién está brindando la información, la fuente de la cual proviene y cómo podría afectar a su hijo. Consulte siempre a su educador en diabetes o al equipo de atención de la diabetes antes de hacer cambios en su plan de atención. Recuerde que todas las personas son diferentes y que lo que funciona para una persona podría o no funcionar para su hijo. Obtenga más información en [DiabetesEducator.org/PeerSupport](https://DiabetesEducator.org/PeerSupport).

## 10 Fortalezca a su hijo.

- Es su hijo quien vive con diabetes. Aliéntelo a defenderse en la escuela y en el entorno de atención médica. Capacítelo para que participe en su propia atención pero no espere que asuma la responsabilidad demasiado pronto; tal vez todavía no esté preparado.

## 7 Usted y su hijo se convertirán en expertos en diabetes.

- Usted y su hijo son los mayores expertos en la atención de la diabetes de su hijo. Usted y su hijo saben mejor que nadie cómo determinados factores afectan el cuerpo de su hijo.
- Pida a su hijo que haga sus propios aportes respecto a la diabetes. Incluya a su hijo en las conversaciones sobre el control personal de la diabetes. Permítale aprender a calcular las dosis de insulina según los niveles de glucosa, la sensibilidad a la insulina, los factores de corrección, el recuento de carbohidratos, el nivel de actividad, etc.
- Recuerde que su obligación como padre o madre es preparar a su hijo para que aprenda a cuidarse.

## 8 Cuide de su salud mental y la de su hijo.

- La depresión causada por la diabetes es algo real. Si le preocupa algo sobre usted mismo o sobre su hijo, obtenga apoyo para la salud mental. Pida una remisión a su educador en diabetes o a su equipo de atención de la diabetes.
- Es normal sentirse estresado por la diabetes y buscar apoyo para la salud mental.

## 9 Apoye a su hijo.

- Ofrezca siempre apoyo a su hijo, aunque parezca no quererlo; en el fondo, siempre lo desean.
- Manténgase involucrado en todo el proceso de atención de su hijo. Siempre necesitará su apoyo.
- No culpe a su hijo por los altibajos. No lo acuse (p. ej.: ¿Qué comiste?). Resuelvan el problema y busquen soluciones para el futuro.