



Cómo controlar la diabetes de su hijo.

Usted puede controlar la diabetes de su hijo.

Si su hijo tiene diabetes, es posible que usted tenga preguntas. ¿Qué es la diabetes? ¿Cómo se trata? ¿Siempre tendrán que tomar medicamentos?

Lea este folleto con su hijo y aprenda acerca de la diabetes. Cuanto más sepan, más sencillo es controlar la diabetes.

Usted y su hijo pueden controlar la diabetes.



4 pasos sencillos para ayudarle a usted y a su hijo a hacerse cargo:



Paso 1

↓
Aprenda acerca de la diabetes.



Paso 2

↓
Conozca el ABC de la diabetes.



Paso 3

↓
Controle la diabetes de su hijo.



Paso 4

↓
Tenga más cuidado.



Registro de salud: Consulte el registro de salud que figura en la página 14 de este folleto. Úselo para registrar la información médica de su hijo. Asegúrese de llevarlo a la próxima visita médica de su hijo.

1



Aprenda acerca de la diabetes.

La diabetes se produce cuando el nivel de glucosa sanguínea es demasiado alto. La glucosa sanguínea es lo mismo que la azúcar en sangre. Todos necesitan algo de glucosa o azúcar. Le proporciona energía para continuar con sus actividades. Pero una cantidad excesiva no es saludable. Puede ser un problema de salud grave.

La glucosa proviene de los alimentos que ingerimos. También se produce en el hígado y los músculos. La insulina es una sustancia química que produce el cuerpo. La insulina se une a las células del cuerpo para absorber glucosa del torrente sanguíneo. Luego, las células convierten la glucosa en energía.

Sin la insulina adecuada, la glucosa no llega a las células. Simplemente permanece en la sangre, y el nivel de azúcar en sangre se eleva demasiado. Esto da como resultado la diabetes.

Los 2 tipos más frecuentes de diabetes son los siguientes:

Tipo 1.

El páncreas produce poca insulina o directamente no la produce. El tipo 1 es más común en las personas jóvenes.

Tipo 2.

No hay suficiente insulina. O el cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta.



Medicamentos.

Si su hijo tiene diabetes, es posible que su médico le recete uno o más medicamentos. Algunos pueden ayudarle a controlar la azúcar en sangre. Otros medicamentos pueden ayudarle a evitar otros riesgos relacionados con la salud. Hable con el médico sobre qué medicamento es adecuado para su hijo.

Los medicamentos para la diabetes tratan la diabetes. Ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Algunos se toman como píldoras. Otros medicamentos, como la insulina, se administran como inyección.

Otros medicamentos como los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (angiotensin-converting enzyme, ACE) o los bloqueadores del receptor de la angiotensina (Angiotensin Receptor Blocker, ARB) disminuyen la presión arterial y reducen el esfuerzo del corazón. También pueden reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o muerte causada por una enfermedad cardíaca.

Las estatinas disminuyen el colesterol, denominado LDL. Las estatinas actúan para evitar las obstrucciones de las arterias.



Los niños siempre están creciendo y cambiando. El plan de tratamiento de la diabetes debe cambiar junto con ellos. Trabaje estrechamente con el médico de su hijo de modo que los cambios puedan realizarse a medida que crece.



El proveedor de atención de su hijo.

Un proveedor de atención primaria (Primary Care provider, PCP) puede ser el médico al que consulta sobre todas sus inquietudes con respecto a la salud de su hijo. Si no tiene un PCP, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud. Le ayudarán a encontrar uno.

En algunos casos, puede ser derivado a un especialista, llamado endocrinólogo.

El PCP o especialista es fundamental para controlar la diabetes de su hijo. Ellos le:

- Establecen el objetivo del nivel de azúcar en sangre de su hijo. Estos valores son distintos según la edad y otros factores, por lo que es importante trabajar con un médico a medida que su hijo crece y cambia.
- Recetan medicamentos, ayudan a planificar una dieta diaria de alimentos y brindan sugerencias de ejercicio. Le ayudarán a controlar el azúcar en sangre de su hijo.
- Le enseñan cómo medir y controlar el nivel de azúcar en sangre de su hijo.
- Crean planes de acción para los momentos en que el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Le dicen qué visitas al médico o pruebas necesita su hijo, incluidas las pruebas del nivel de A1C que muestren que la diabetes está bajo control.

Trabajar bien con el médico de su hijo.

Considere estos consejos para aprovechar al máximo las visitas al médico. Esto le ayudará a usted y al médico a obtener la información necesaria para controlar la diabetes de su hijo.



1

Lleve una lista de todo lo que toma su hijo: Esto puede afectar el plan de tratamiento.

- Medicamentos recetados.
- Medicamentos de venta libre.
- Suplementos o hierbas.
- Vitaminas.

2

Lleve los registros del nivel de azúcar en sangre y el Registro de salud para la diabetes de su hijo.

Hable sobre cualquier cambio que pueda ser necesario en el plan de tratamiento de su hijo.

3

Lleve una lista de todas sus preguntas para el médico.

Lleve un papel y una pluma para anotar la información importante que diga su médico.

4

Asegúrese de que su médico haga lo siguiente:

- Le diga qué medidas debe tomar para que su hijo esté sano.
- Cree un plan para tratar la diabetes de su hijo.
- Responda a sus preguntas
- Escuche sus inquietudes.

2



Conozca el ABC de la diabetes.

Controle el A1C (análisis de azúcar en sangre), la presión arterial y el colesterol de su hijo. Esto puede ayudar a reducir las probabilidades de padecer otros problemas de diabetes.

Logre los objetivos ABC de su hijo.

- Hable con el médico de su hijo sobre los objetivos ABC.
- Realice un seguimiento de los objetivos ABC de su hijo y de los resultados.
- Acuda a las visitas al médico de su hijo.
- Realice los análisis de laboratorio de su hijo cuando corresponda.



La A es por la prueba A1C.

Se trata de un análisis de sangre que determina el nivel de azúcar en sangre de su hijo durante un período de 2 a 3 meses. Esta prueba es distinta a la que se realiza para controlar su azúcar en sangre en el hogar con un medidor. La prueba A1C de su hijo se realizará en el laboratorio o el consultorio del médico.

- El objetivo para la mayoría de las personas es tener un nivel **menor al 7%**.
- Su hijo debe realizarse una prueba A1C al menos 2 veces al año.



La B es por la presión arterial (Blood Pressure).

Si la presión arterial de su hijo es alta, significa que el corazón está trabajando con más esfuerzo. De este modo, su hijo tiene un mayor riesgo de padecer problemas de diabetes, como problemas de riñón y de la vista.

- El objetivo para la mayoría de las personas con diabetes es una presión arterial de **130/80 o inferior**.
- Debe controlar la presión arterial de su hijo cada vez que visite al médico.



La C es por el colesterol.

El colesterol LDL es el colesterol malo que se acumula en los vasos sanguíneos de su hijo. Hace que los vasos sanguíneos se tornen más pequeños y más duros. El colesterol se mide a través de un análisis de sangre. Esta prueba se realiza en el laboratorio o el consultorio del médico de su hijo.

- El objetivo del colesterol LDL para las personas con diabetes es tener un nivel **menor que 100**.
- Debe controlar el colesterol LDL de su hijo al menos una vez al año.

3



Controle la diabetes de su hijo.

La diabetes puede controlarse con una combinación de medicamentos, planificación de comidas y ejercicio. Controlarla bien puede ayudar a prevenir situaciones de emergencia, como los desmayos o las convulsiones. También puede ayudar a evitar problemas de salud graves a futuro.



Controle el nivel de azúcar en sangre.

Es posible que deba controlar la azúcar en sangre de su hijo. La frecuencia depende del tipo de diabetes y de los medicamentos utilizados para controlarla. Hágalo como se lo indica su médico.



Use los medicamentos recetados según lo indicado.

Siga las instrucciones del médico respecto de cuándo tomarlos y cuánto debe tomar.



Planifique las comidas y los refrigerios.

- Conozca qué alimentos son buenos para su hijo y cuáles no. Trabaje con el médico para crear un plan de alimentación.
- Pregunte si debe contar la cantidad de carbohidratos que consume su hijo. Los carbohidratos aumentan la azúcar en sangre. Están en alimentos como las pastas, el pan y el cereal.



Asegúrese de que su hijo se mantenga activo.

- Hable con el médico acerca del ejercicio y de qué actividades puede hacer su hijo.
- Pregunte si debe controlar la azúcar en sangre durante los momentos de actividad.



Lleve un buen registro.



Pregúntele al médico si su hijo tiene un peso saludable. Un peso saludable es importante para controlar la diabetes.



4



Tenga más cuidado.

Quando su hijo esté enfermo.

Resfriados. Gripe. Problemas estomacales. Todos nos enfermamos de vez en cuando. Pero con diabetes, las enfermedades frecuentes pueden volverse peligrosas.

Controle con cuidado los niveles de azúcar en sangre cuando su hijo esté enfermo. El cuerpo combate la enfermedad al liberar hormonas. Estas hormonas pueden incrementar los niveles de azúcar en sangre. O es posible que su hijo no se esté alimentando de la manera en que lo hace normalmente. Esto puede hacer que el medicamento para la diabetes deje de funcionar correctamente y causar un nivel bajo de azúcar en sangre. Un nivel de azúcar en sangre muy alto o muy bajo puede conducir a un coma diabético. El nivel alto de azúcar en sangre también puede provocar cetoacidosis diabética (diabetic ketoacidosis, DKA). DKA es más frecuente con diabetes tipo 1.

Mientras su hijo esté enfermo, asegúrese de ayudarlo con lo siguiente:

- Ingiera mucho líquido.
- Continúe verificando el azúcar en sangre.
- Intente alimentarse siguiendo su plan de alimentación.
- Tome sus medicamentos recetados como siempre.



Su hijo puede comenzar a sentirse diferente de los demás. Su hijo puede dejar de ver a sus amigos, negar que tiene diabetes o sentirse enojado acerca de la situación. Reconozca estos cambios y obtenga información acerca de cómo ayudar.

En la guardería, escuela y más.

Las guarderías y escuelas pueden ayudar a los niños con diabetes, pero es importante que los padres se involucren. Asegúrese de que estos lugares tengan lo que sea necesario para ayudar a su hijo.



A continuación se mencionan algunos consejos para ayudarle a prepararse para que su hijo asista a la guardería, escuela y más:

- **Consulte a su médico** sobre un plan para la atención de la diabetes para la escuela o la guardería. Este debe incluir signos que deben observarse porque indican niveles bajos o altos de azúcar en sangre y un plan de emergencias.
- **Trabaje con la escuela o la guardería** en lo referente a las comidas, los refrigerios, el tiempo en el gimnasio y las pruebas de azúcar en sangre.
- **Ayude a su hijo a aprender acerca de la diabetes.** Hable acerca de las preocupaciones o las inquietudes. Esto ayudará a su hijo a sentirse seguro y en control con los demás.
- **Trabaje con su hijo** para controlar la diabetes a medida que se vuelve más independiente.



Llame al médico en caso de que los valores de azúcar en sangre de su hijo se salgan de las pautas. Es posible que el médico deba ajustar la dosificación del medicamento mientras su hijo está enfermo.



Preguntas frecuentes.

Los niños con diabetes pueden tener preguntas o inquietudes. Asegúrese de analizarlas con el médico.

P: ¿Duele vacunarse?

R: Vacunarse puede ser rápido y sencillo. Son importantes para la salud de su hijo. Si su hijo puede aprender a relajarse, no dolerá mucho.

P: ¿Cuánto tiempo tendré diabetes?

R: La diabetes es una afección de por vida. Pero con el tratamiento adecuado y cambios saludables en el estilo de vida, puede controlarse.

P: ¿Puedo hacer las mismas actividades que otros niños?

R: Es probable que su hijo pueda hacer las mismas actividades y deportes que los demás niños. Pero puede requerir planificación. El nivel de azúcar en sangre puede disminuir durante o después de la actividad física. Es posible que sea necesario revisar con frecuencia el nivel de azúcar en sangre si su hijo tiene diabetes tipo 1 o se encuentra en un tratamiento con insulina.

P: ¿Puedo comer lo mismo que los demás niños?

R: La planificación de comidas es fundamental para comer algunos de los mismos alimentos que otros niños consumen. Hable con el médico para obtener información acerca de cómo controlar los carbohidratos adicionales de alimentos que se sirven con frecuencia en cumpleaños o fiestas en días feriados.



Otros problemas de salud.

La diabetes también puede provocar problemas graves en los ojos y los pies. Las llagas o los cortes en los pies pueden producir infecciones graves. Y, con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre hace que los vasos sanguíneos del ojo se debiliten o incluso revienten. Esto puede producir una retinopatía, afección que puede causar ceguera.

Existen otros problemas relacionados con la diabetes, como el daño nervioso, los problemas renales, la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. Su médico le dirá qué evaluaciones o pruebas su hijo necesita.



Las evaluaciones y los plazos frecuentes son los siguientes:

- **Presión arterial.** Debe medirse en cada visita regular al médico.
- **Evaluación de enfermedad renal diabética.** Debe realizarse antes o durante los 10 años de edad o luego de que el niño haya tenido diabetes durante 5 años, lo que ocurra primero.
- **Análisis de lípidos.** Debe hacerse a los 10 años o más, o bien poco después del diagnóstico. Debe repetirse cada 5 años, si los valores son normales, y según la recomendación de su médico.
- **Análisis de salud mental.** Incluye el control de las técnicas de afrontamiento, la ansiedad y la angustia por la diabetes, que comienza generalmente a los 7 u 8 años.
- **Análisis de disfunción de la tiroides y enfermedad celíaca.** Puede recomendarse para la diabetes tipo 1, poco después del diagnóstico y regularmente después de eso.



Ayude a proteger los pies de su hijo.

- Asegúrese de que su médico le realice un examen completo de los pies al menos una vez al año.
- Trate los cortes de inmediato. Lávelos con agua y jabón. Cubra incluso los cortes pequeños con vendas.
- No permita que su hijo camine descalzo. Asegúrese de que su calzado sea de la talla correcta.
- Lave los pies de su hijo todos los días.
- Controle con atención las ampollas, las uñas encarnadas o los callos. Pueden provocar una infección y heridas que no cicatrizan.



Ayude a proteger los ojos de su hijo.

- Mantenga el nivel de azúcar en sangre bajo control.
- Controle la presión arterial. Asegúrese de que esté lo más cercano a lo normal posible.
- Visite a un oftalmólogo según las recomendaciones del médico de su hijo. Un examen de la vista puede detectar problemas incluso antes de que usted los note.
- Pregunte cuándo su hijo debe hacerse un examen con las pupilas dilatadas.



Consulte a un oftalmólogo de inmediato si su hijo tiene los siguientes síntomas:

- Tiene visión borrosa o cambios repentinos de la vista.
- Ve manchas oscuras o flotantes.
- Ve destellos de luz.
- Pérdida de la visión, incluidas manchas que son difusas y no son claras.

En la guardería, escuela y más.

Este cuadro le ayudará a llevar un registro de los “valores” relacionados con su salud. Llévelo a la próxima visita con el médico de su hijo.



Examen	Fecha/objetivo	Fecha/resultado	Fecha/resultado
Presión arterial			
Colesterol LDL			
Colesterol HDL			
Colesterol total			
A1C			
Proteínas en la orina			
Examen de pupilas dilatadas			
Examen de pies			

Vacunas	Fecha/notas
Neumocócica (neumonía); consulte a su médico	
Influenza (gripe); anual	

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda la vacuna contra la hepatitis B para las personas que tienen diabetes (consulte a su médico).

Medicamentos		
Nombre	Dosis	Instrucciones



Recursos útiles.



Para obtener más información, visite estos sitios web:

American Diabetes Association

diabetes.org

National Diabetes Education Program (Programa nacional de educación para la diabetes)

ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



Contactos importantes:

Nombre del médico: _____ **Teléfono:** _____

Farmacia: _____ **Teléfono:** _____

Atención de urgencia: _____ **Teléfono:** _____

Hospital: _____ **Teléfono:** _____

En caso de emergencias, llame al 911.



Notas:

UHCCommunityPlan.com/CA



References: American Diabetes Association, diabetes.org

UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。