

CUIDANDO A LOS JÓVENES CON DIABETES



Siga estas recomendaciones para ayudar a los jóvenes que tienen diabetes.

A veces los jóvenes que tienen diabetes, independientemente de su edad, necesitan apoyo para el cuidado de su enfermedad. Por eso es importante trabajar junto a su niño o adolescente y su equipo de atención médica para desarrollar un plan de autocuidado para la diabetes.



Busque apoyo de salud mental.

Aliéntelo a conectarse con otros jóvenes que tengan diabetes; manténgase alerta a los signos de depresión y ansiedad, y esté preparado para buscar ayuda con su adolescente.



Controle las concentraciones de glucosa en la sangre.

Mantenga las concentraciones de glucosa en la sangre de su joven dentro del rango objetivo y asegúrese de que tome los medicamentos según lo prescrito por el médico para prevenir o retrasar otros problemas de salud.



Esté atento a las complicaciones de la diabetes.

El diagnóstico y el tratamiento temprano de las complicaciones, incluidas las enfermedades del corazón, los riñones y los ojos, pueden mejorar la salud en general.



Fomente hábitos saludables.

Trate de que siga un plan de alimentación, duerma lo suficiente y haga actividad física regular.



Esté preparado en caso de emergencias.

Prepárese para lo inesperado empackando un "kit de viaje" que incluye suministros y equipos médicos.

Visite niddk.nih.gov para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes.