



## Consejos de seguridad para niños con Diabetes

Estos consejos pueden ayudarle a usted y a su hijo para mantenerse seguros y a la vez conocer posibles situaciones en todas las etapas de su desarrollo. Utilice esta guía para que se sientan seguros usted y su familia tanto dentro como fuera de la casa. Cada hogar es diferente y ninguna lista se adecuaría totalmente. Usted mejor que nadie sabe lo que es mejor para su hijo. Use esta lista para adaptar aquellos consejos que sean aplicables a las necesidades de su familia. Lo que funciona ahora podría cambiar conforme sus hijos crecen y se desarrollan.

### Consejos de cómo utilizar este volante:

- Comparta estos consejos con los abuelos, tías, tíos, maestros y demás personas a cargo del cuidado de su hijo. Marque aquellos puntos que podrían serles de ayuda.
- Hable con el equipo de atención médica de su niño, incluyendo, su médico, enfermera de la escuela, el director, el maestro, el personal de la escuela y otros proveedores de servicios.
- Involucre a su hijo. Háblele sobre las cosas que usted piensa hacer. Pídale a su hijo que le ayude, haga preguntas a su hijo sobre “¿Y que pasa si...?” para que aprenda a cómo resolver problemas.
- Sirva de modelo para su hijo. Los hijos harán lo que ustedes hagan. Si usted usa casco, ellos lo harán también.
- Cada niño es diferente. Por favor, hable con su médico.

### Consejos generales

Una de las mejores maneras de prevenir heridas es el mantener los niveles de azúcar bajo control.

- Monitoree el nivel de azúcar en la sangre de su niño conforme se lo haya recomendado su proveedor de atención médica. Aprenda a reconocer los signos de advertencia de su niño en cuanto a niveles altos o bajos de azúcar.
- Asegúrese que su hijo sea físicamente activo.
- Hágale una prueba de niveles de azúcar a su niño antes, durante y después actividades físicas incluyendo natación. Podría ser que necesite ajustar la insulina conforme vayan cambiando sus niveles de actividad.
- Proporciónale a su hijo una dieta balanceada.
- Verifique la piel de su hijo de forma rutinaria para detectar infecciones o áreas que no estén sanando. Si algo le preocupa contacte a su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de que usted o su hijo lleven cuidadosamente un récord de los niveles de azúcar y las dosis de insulina. Lleve sus notas a todas las visitas con su proveedor de atención médica.
- Mantenga el glucómetro de su hijo en buenas condiciones y haga las calibraciones con frecuencia.
- Establezca instrucciones para el manejo de días enfermos y manténgalas a mano. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si es que no tiene un plan.
- Evite que su niño ande descalzo.
- Dele a su niño un estuche de viaje con glucómetro, jugo y bocadillo en caso de que llegue a tener una reacción de nivel bajo de azúcar.

## Consejos Generales, continuación

- Proporcione a toda persona a cargo del cuidado de su hijo la información de contactos de emergencia.
- Hable con los adultos a cargo del cuidado de su niño acerca de los alimentos que come su niño así como los pasos a seguir para tratar los niveles altos o bajos de azúcar cuando su niño esté en la casa de sus amigos, de campamento o lejos de casa.
- Haga que su niño use joyería de alerta médico u otra forma de identificación de diabetes.

## Seguridad en la escuela

- Asegúrese de que todas las personas a cargo del cuidado de su niño, personal de la escuela (los conductores del autobús y van escolar) y entrenadores estén al tanto de la diabetes de su niño y que tengan la información para ponerse en contacto con alguno de los padres durante el día.
- Llene un plan individual de salud (IHP, por sus siglas en inglés) en la escuela de su niño.

## Caídas

Las caídas pueden ser causadas debido a un mareo o a la pérdida de conciencia como consecuencia de una baja en el azúcar de la sangre.

- Enséñele a su hijo, miembros de su familia y personas a cargo del cuidado de su niño los signos y síntomas que presenta su hijo cuando le baja el azúcar.
- Esté pendiente de los signos de advertencia iniciales.

## Seguridad en cuanto a medicinas

Para ayudar a prevenir una sobredosis de insulina:

- Verifique la cantidad y tipo de insulina así como a su hijo cuando se toma la medicina o la insulina.
- Si su hijo se sabe inyectar a sí mismo, verifique su habilidad para hacerlo de vez en cuando.
- Asegúrese que la medicina que tome su hijo, ya sea con o sin receta médica, sea segura para los niños con diabetes.

## Prevención de asfixia

- Utilicen siempre Glucagón tipo gel; evite los cubos de azúcar o los dulces.
- Llamen al 911 si usted o las personas cuidando a su niño no saben qué hacer.

## Seguridad en el automóvil

- Enseñe a su hijo adolescente a que se haga una prueba de su nivel de azúcar antes de manejar (por lo menos 20 minutos antes.)

## Seguridad en el agua

- Verifique los niveles de azúcar de su niño antes, durante y después de cualquier ejercicio acuático.
- Haga que su hijo use chaleco salvavidas al andar en lancha, caminar en un malecón o estando a la orilla de ríos o lagos.



## Seguridad en bicicleta

También en patines, patines del diablo, patinetas, esquís y patinetas de nieve:

- Asegúrese que su hijo siempre use casco así como el demás equipo de protección tal como rodilleras, muñequeras y coderas al andar en patines y patinetas y de que use rodilleras y coderas al andar en patines del diablo.
- Verifique los niveles de azúcar de su niño antes, durante y después de cualquier ejercicio.
- Enséñele a su hijo a tomar descansos para ayudar a prevenir niveles bajos de azúcar.

### Notas y Reconocimientos:

- Apoyo de la Fundación Allstate, el Departamento de Salud del Estado de Washington, y El programa de niños con cuidados especiales de salud.
- Un agradecimiento especial a los padres de familia, a la comunidad y a los proveedores del hospital que nos proveyeron información y revisión de materiales.
- Adaptado en parte de las Sugerencias para la prevención y el diagnóstico de heridas relacionadas desarrollada por el Departamento de Salud de Ohio, revisado con su permiso por el Centro para Niños con Necesidades Especiales del Hospital y Centro Medico Regional Children's
- La comunidad en el Hospital Children's y los proveedores de atención a la salud que han revisado este folleto. Sin embargo, las necesidades de su hijo son únicas. Antes de que actúe o dependa de ésta información, consulte con su médico
- Si tiene comentarios o sugerencias favor de comunicarse con Adrea McCullough al (206) 987-5325 ó [andrea.mccullough@seattlechildrens.org](mailto:andrea.mccullough@seattlechildrens.org). Tómese la libertad de compartir este folleto con otras familias y proveedores. El hospital Childrens puede hacer disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al departamento de Comunicaciones y Mercadotecnia al (206) 987-5205.

### Para Mayor información, contacte a:

- Línea de Recursos Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500, seleccione opción 4 y pida por nuestra Lista de verificación para el hogar y Estuche de primeros auxilios para el hogar o visite [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org).
- El proveedor de atención médica de su niño.
- Centro para niños con necesidades especiales —[www.cshcn.org](http://www.cshcn.org)

