



RESPONSABILIDADES DEL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES TIPO 1

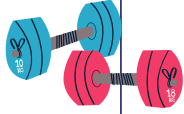

¿A QUÉ EDAD DELEGARLAS AL NIÑO O ADOLESCENTE?

Éste es un cuadro de referencia general elaborado por DiabetesLATAM en 2024. Busca el rango de edad que corresponda a tu hijo(a) o a ti y revisa las actividades correspondientes para reforzarlas e incorporarlas.

Todas las actividades deben ser supervisadas por los padres, tutores y/o cuidadores.

	6 A 7 AÑOS	8 A 9 AÑOS	10 A 11 AÑOS	12 A 13 AÑOS	14 A 15 AÑOS	16 A 18 AÑOS
ALIMENTACIÓN	<p>Conocer cuántas comidas se requieren al día.</p> <p>Reconocer los carbohidratos de sus comidas y su importancia.</p> <p>Reconocer las frutas y verduras en sus comidas y su importancia.</p> <p>Reconocer la proteína en sus comidas y su importancia.</p> <p>Reconocer los tipos de bebidas y su influencia en los niveles de glucosa en la sangre.</p> <p>Conocer y poder comunicar la acción de los dulces, el azúcar y las bebidas azucaradas en el cuerpo y por qué evitarlas.</p>	<p>Cuantificar los carbohidratos en una comida con el objetivo de calcular las unidades de insulina necesarias.</p> <p>Conocer la proporción diaria de carbohidratos, frutas, verduras y proteínas que debe consumir.</p> <p>Entender cuáles alimentos se deben limitar diariamente y por qué.</p>	<p>Conocer la cantidad de comidas requeridas al día y sus horarios.</p> <p>Conocer e identificar la composición ideal de una comida saludable.</p> <p>Identificar en qué momentos y situaciones pueden ser ingeridos alimentos de alto impacto en la glucosa.</p> <p>Identificar las fuentes de carbohidratos.</p> <p>Realizar el conteo de carbohidratos (bajo supervisión).</p>	<p>Identificar alimentos de una alimentación equilibrada.</p> <p>Leer y entender las etiquetas nutricionales.</p> <p>Aprender destrezas del conteo de carbohidratos.</p> <p>Entender los tipos de carbohidratos y su efecto en la glucosa, dependiendo de su cantidad, calidad e índice glucémico.</p> <p>Estar familiarizado con el uso y tipos de edulcorantes.</p> <p>Entender que sus cambios hormonales y desarrollo físico afectan su apetito.</p> <p>Involucrarse en la preparación de los alimentos, dentro y fuera de la rutina.</p> <p>Entender el proceso nutricional integral, involucrando todos los grupos de alimentos, y evitando las dietas.</p>	<p>Conocer qué alimentos contribuyen a una buena salud.</p> <p>Implementar el uso de aplicaciones digitales para el conteo de carbohidratos fuera de casa.</p> <p>Conocer los tipos de edulcorantes y su impacto en la glucosa.</p> <p>Ser responsable de la selección de alimentos que va a consumir fuera de casa.</p> <p>Ser consciente de la importancia de consumir alimentos de índice glucémico bajo y preferirlos.</p>	<p>Tener conocimiento de nutrición: porciones y combinación de alimentos.</p> <p>Calcular dosis de insulina con base en el conteo de carbohidratos realizado.</p> <p>Cocinar y preparar comidas nutritivas en casa y escoger opciones saludables fuera de casa.</p> <p>Conocer que, en grandes cantidades, las proteínas y las grasas impactan la glucemia.</p>



	6 A 7 AÑOS	8 A 9 AÑOS	10 A 11 AÑOS	12 A 13 AÑOS	14 A 15 AÑOS	16 A 18 AÑOS
EJERCICIO FÍSICO	<p>Conocer la relación entre comida-ejercicio-insulina.</p> <p>Conocer que para hacer ejercicio físico se requiere hacer ajustes en las dosis de insulina.</p> <p>Saber que mantenerse activo es divertido, saludable y necesario.</p>	<p>Crear el hábito de verificar si lleva un snack o refrigerio por si tiene una hipoglicemia y avisar que debe reponerlo si es necesario.</p> <p>Medir su nivel de glucosa antes, durante y al final del ejercicio físico.</p> 	<p>Preparar el contenedor de insulina para llevar a su actividad física.</p> <p>Realizar actividad física al menos 60 minutos al día.</p> <p>Saber que si la glucosa se encuentra sobre los 250 mg/dL no debe realizar actividad física.</p>	<p>Poder ajustar alimentación de acuerdo a la cantidad e intensidad del ejercicio físico.</p> <p>Realizar ajustes a la dosis de insulina según la cantidad y intensidad del ejercicio físico.</p>	<p>Aprender la manera como el ejercicio impacta el manejo de la glucemia para prevenir complicaciones como hipoglicemias severas.</p> <p>Aprender a medir cetonas y saber que si aparecen en las mediciones no se debe realizar ejercicio físico en ese momento.</p>	<p>Conocer y manejar los rangos de glucemia antes, durante y después del ejercicio físico.</p> <p>Conocer el manejo del glucagón y capacitar a su entorno social y familiar en su manejo y administración.</p> <p>Informar a su círculo social cercano el número de contacto ante una emergencia con pérdida de consciencia.</p>
APLICACIÓN DE INSULINA	<p>Buscar y encontrar la insulina en su lugar de almacenamiento.</p> <p>Preparar y purgar las plumas o bolígrafos de insulina.</p> <p>Señalar las partes de su cuerpo donde se puede inyectar la insulina.</p> <p>Contar 10 segundos antes de retirar la aguja.</p>	<p>Conocer los tipos de insulina y cuándo usar cada uno.</p> <p>Saber que la dosis de insulina a ser aplicada varía según la comida ingerida.</p> <p>Tener nociones básicas y poder explicar sobre el uso del glucagón.</p> 	<p>Administrarse la insulina, por sí solo, bajo supervisión.</p> <p>Conocer los tipos y las dosis de insulina.</p> <p>Saber hacer ajustes de insulina.</p> <p>Saber cómo almacenar correctamente la insulina.</p>	<p>Bajo supervisión, ajustar la dosis de insulina de acción rápida de ser necesario, de acuerdo a sus patrones de glucemia y/o antes de eventos sociales.</p> <p>Saber cómo tratarse cuando presenta una hipoglucemia o hiperglucemia.</p> <p>Conocer que los requerimientos de insulina varían según su crecimiento y desarrollo.</p>	<p>Tomar gradualmente la responsabilidad del manejo de la medición de glucemia y ajuste de dosis de insulina.</p> <p>Distinguir los tipos de insulina y saber los tiempos de aplicación de cada una en relación con los alimentos que consuma.</p>	<p>Calcular las dosis de insulina sin ayuda, con base en la alimentación y el ejercicio físico, para lograr el mejor control glucémico posible.</p> <p>Tomar la responsabilidad de rotar las zonas de administración de insulina para evitar lesiones en la piel.</p> <p>Tener conocimientos más avanzados de los tipos de insulina y su funcionamiento.</p>

	6 A 7 AÑOS	8 A 9 AÑOS	10 A 11 AÑOS	12 A 13 AÑOS	14 A 15 AÑOS	16 A 18 AÑOS
MEDICIÓN DE AZÚCAR EN LA SANGRE	<p>Usar el glucómetro, bajo supervisión.</p> <p>Poder explicar la importancia de la medición frecuente de glucemia.</p> <p>Saber en qué partes del cuerpo se toman la mediciones de glucosa y dónde se ubica el monitor continuo de glucosa.</p> <p>Saber leer los resultados del glucómetro o monitor.</p>	<p>Definir metas glucémicas y saber qué es la hemoglobina glicosilada.</p> <p>Conocer el manejo de la bomba de insulina y del monitor continuo de glucosa en caso de contar con estas opciones de tratamiento.</p>	<p>Identificar cuándo es necesaria una medición de glucosa en sangre.</p> <p>Entender los rangos ideales en lo que debe permanecer la glucemia.</p> <p>Explicar la relación entre rangos de glucosa, alimentación y ejercicio físico.</p> <p>Conocer los valores de la glucosa que son un signo de alerta y saber pedir ayuda.</p>	<p>Conocer las causas de subidas y bajadas de la glucosa en sangre.</p> <p>Explicar cómo se evitan las subidas o bajadas de la glucosa.</p> <p>Interpretar los registros de glucemia, e identificar patrones de subida y patrones de bajada de glucosa en la sangre.</p> <p>Llegar a acuerdos con sus padres, tutores y/o cuidadores para el monitoreo de su glucosa (frecuencia y herramientas).</p>	<p>Medir la glucosa en sangre e interpretar los resultados.</p> <p>Entender sus registros de diabetes y participar activamente en conversaciones sobre sus rangos de glucemia con sus padres y médicos.</p>	<p>Tomar la responsabilidad de mantener registros de mediciones de glucemia.</p> <p>Saber interpretar los registros para reconocer los patrones de glucemia (hipoglucemias, hiperglucemias).</p> <p>Preparar y llevar los registros para entregarlos a los médicos y para su propia toma de decisiones.</p>

