

## 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](http://niddk.nih.gov) para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes.