



Ayude a su adolescente con diabetes tipo 1 a hacer una transición exitosa de la dependencia a la independencia

Por: Nicole Johnson, D.Ph., MPH y

La transición de la adolescencia a la edad adulta es realmente desafiante, especialmente si su adolescente tiene diabetes tipo 1 (T1D). Mientras todos tengan conocimiento de los altibajos que se dan en esos momentos de la vida, el proceso no solo puede ser manejable, ¡puede ser emocionante! Siguiendo los consejos abajo, los padres y cuidadores pueden confiar en que los adolescentes con T1D se convertirán en adultos independientes y exitosos.

Es importante que desarrolle las siguientes características desde temprana edad para ayudarlo tanto en el cuidado de la diabetes como en la vida en general.

- 1.** Desarrolle la autoeficacia (confianza) en su adolescente relacionada con el cuidado de la diabetes y el manejo del estrés.
- 2.** Encuentre formas de enfatizar y desarrollar en su hijo la resiliencia para que pueda enfrentar los desafíos de la vida y la diabetes.
- 3.** Enfatice en el ingenio como una habilidad en la vida para que su adolescente pueda adaptarse y solucionar problemas con facilidad.

Temas Importantes a Tratar Antes de que su Adolescente se Independice

Citas y Suministros

Asegúrese de que su adolescente haya comenzado a ser independiente en lo que respecta a programar citas con su equipo de apoyo para la diabetes, ordenar sus suministros médicos y de glucosa de acción rápida, y que sepa cómo usar y almacenar de manera segura sus medicamentos recetados y de venta libre.

Equipo de Apoyo para la Diabetes

Asegúrese de que su adolescente sepa el valor y la forma de comunicarse de manera efectiva con su equipo de apoyo para la diabetes, incluyendo qué preguntas debe hacer durante y entre cada cita.

Ambiente de Vida Seguro

Hable con su hijo sobre cómo crear un ambiente de vida seguro y cómodo, sobre tener compañeros de habitación y compartir espacios públicos. Aconséjale que lo mejor para su bienestar es hablar con sus compañeros de habitación sobre su T1D, las complicaciones y cómo ayudarlo en caso de una emergencia. Crear un ambiente de apoyo con límites claros es crucial para su seguridad.

Relaciones

Su adolescente debe poder explicar con confianza la T1D, en términos simples, a amigos cercanos o a cualquier otra persona con quien decida hablar sobre su T1D. Hay muchas complejidades que se deben manejar con respecto a las relaciones y la diabetes, especialmente las relaciones románticas, incluyendo el establecimiento de una línea de comunicación abierta para hablar sobre temas que pueden ser difíciles, por ejemplo, cómo la diabetes puede afectar la intimidad. Enseñarle a su adolescente a comunicarse positivamente con los demás sobre su T1D lo equipará con una habilidad de por vida que es esencial para la resiliencia y la resolución de conflictos.

Comportamiento Arriesgado

Aborde los temas de sexo, alcohol y drogas abiertamente desde una perspectiva de seguridad. Sobre todo, confíe en su adolescente y hágale saber que estará allí cuando lo necesite.

Nivel Bajo/Alto de Azúcar en la Sangre y Cetoacidosis Diabética (Diabetic Ketoacidosis DKA)

Asegúrese de que su adolescente conozca los síntomas tanto del nivel bajo (hipoglucemia) como del nivel alto (hiperglucemia) de azúcar en la sangre y cómo esos síntomas pueden cambiar con el tiempo. Es fundamental que siempre lleve suministros para tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre. También debe saber qué hacer en caso de niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglucemia) y cuándo controlar las cetonas para evitar la amenaza real de DKA y cuándo tomar medidas de emergencia.

Para obtener más información sobre la vida con diabetes y los avances en la investigación de la diabetes, visite www.jdrf.org

Viajes

Hable con su hijo adolescente sobre cómo prepararse para viajar, incluyendo la creación de una lista de verificación de viaje y un plan para emergencias médicas. Asegúrese de que al viajar sepa la importancia de llevar con consigo los suministros para la diabetes, en lugar de registrarlos en su equipaje donde pueden perderse, retrasarse o estar sujetos a temperaturas extremas. Anímelo a mantener la calma y la confianza, especialmente en situaciones estresantes.

Empleo

Asegúrese de que su adolescente conozca sus derechos cuando se trata de empleo. Revise la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades, que incluye todo a lo que tiene derecho en el lugar de trabajo. Su adolescente también debe conocer los conceptos básicos de búsqueda de empleo, redacción de currículums y entrevistas. El programa de pasantías universitarias de JDRF ofrece una gran oportunidad para que los adultos jóvenes en edad universitaria exploren oportunidades profesionales en el campo de la diabetes. Obtenga más información sobre el programa en jdrf.org.

Preparación para Emergencias

Asegúrese de que su hijo tenga un plan de preparación para emergencias que tanto él como las personas cercanas puedan seguir rápida y fácilmente, incluyendo a quién llamar si necesita ayuda, información de contacto de su endocrinólogo local y dónde se encuentra el hospital más cercano.

Recuerde, su adolescente está haciendo la transición a la edad adulta y estos cambios también afectarán su relación. A medida que su adolescente asuma más responsabilidades sobre su propio cuidado, háblele sobre qué papel le gustaría que usted desempeñara en su vida con T1D. Es importante ser flexible con sus necesidades cambiantes. Ahora, más que nunca, la comunicación es clave para dar la cantidad adecuada de apoyo a su adolescente de la manera correcta. ¡Guíe con amor!

Cada donación nos lleva un paso más cerca de una cura para la diabetes tipo 1. Descubra cómo puede apoyar a JDRF y hacer la diferencia en la vida de las personas con T1D visitando jdrf.org/donate.

También puede seguirnos en:

 [facebook.com/myjdrf](https://www.facebook.com/myjdrf)

 [@JDRF](https://twitter.com/JDRF)

 [@JDRFHQ](https://www.instagram.com/JDRFHQ)

 [youtube.com/user/jdrfonline](https://www.youtube.com/user/jdrfonline)