Empieza con **ESPERANZA**

Una guía para vivir con confianza con un diagnóstico de diabetes Tipo 1

Empieza con Esperanza, un recurso de JDRF es apoyado por la Alianza JDRF - Beyond Type 1.

JDRF IMPROVING LIVES. CURING TYPE 1 DIABETES. | Beyond Type 1

ALLIANCE

jdrf.org

Índice

No estás solo 4

Conceptos básicos sobre diabetes Tipo 1 5-11

La vida con diabetes Tipo 1 12-14

Conéctate con la comunidad de diabetes Tipo 1 15-16

Marca la diferencia 17

No estás solo

Vivir con la carga que a veces representa la diabetes Tipo 1 puede ser abrumador. Pero nunca estás solo. Con frecuencia, el inicio de esta travesía puede ser atemorizante, pero estamos aquí para guiarte, y para ayudarte a ti y a tu familia a continuar y avanzar con confianza y apoyo.

Estamos aquí para ayudarte
En la JDRF (Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil, por sus siglas en inglés), nuestro compromiso es brindarte una comunidad compasiva y recursos valiosos a medida que exploras los retos que presenta la vida con diabetes Tipo 1. Nuestra guía Empieza con Esperanza (Begin with Hope) fue creada con especial cuidado por personas que viven con diabetes Tipo 1, sus familias y médicos expertos. Aprenderás los conceptos básicos de la diabetes Tipo 1, lo que debes saber sobre el manejo de la glucosa (azúcar) en sangre y la insulina, cómo ayudar a otros a aprender sobre la diabetes Tipo 1 y dónde encontrar más información.

Quiénes somos
La JDRF fue creada en 1970 por padres de niños con diabetes Tipo 1 que se comprometieron a encontrar curas por medio de investigaciones. Hoy, la JDRF es la organización mundial líder encargada de financiar investigaciones de la diabetes Tipo 1. La fuerza de JDRF radica en nuestro enfoque exclusivo en la iniciativa mundial para terminar con la diabetes Tipo 1.
Nuestra misión es mejorar la vida hoy y mañana acelerando los avances que cambian la vida para curar, prevenir y tratar la diabetes Tipo 1 y sus complicaciones. Puedes encontrar más información sobre nuestra misión e iniciativas en **jdrf.org.**

Sé quien quieras ser
Con frecuencia se describe a la diabetes Tipo 1 como una "enfermedad oculta". Tu vecino de al lado, tu maestro, tu colega; cualquiera podría tener diabetes Tipo 1 y es posible que no lo sepas. Algunas personas con diabetes Tipo 1 son estrellas de rock, actores y jefes de estado. Otros han completado con éxito retos como el World Marathon Challenge (reto de maratones mundiales) y triatlones Ironman, han participado en American Ninja Warriors y se han convertido en pilotos de NASCAR. La diabetes Tipo 1 no tiene que ser impedimento para nadie para alcanzar sus sueños. Ya sea que tu sueño sea convertirte en padre, piloto, científico o cualquier cosa que quieras, ¡la diabetes Tipo 1 no te define, ni te limita!

Nuestro deseo es que la información de esta guía te sea útil. Visítanos en **jdrf.org** para aprender más acerca de nuestro impacto, iniciativas y recursos.

Conceptos básicos de diabetes Tipo 1

La diabetes Tipo 1 es una enfermedad crónica y autoinmune en la cual las células beta productoras de insulina en el páncreas son destruidas por error por el sistema inmunológico del cuerpo. El cuerpo deja de producir insulina, una hormona muy importante producida por el páncreas que le permite al cuerpo usar la glucosa (azúcar) de los carbohidratos en los alimentos consumidos para recibir energía. Las personas con diabetes Tipo 1 miden su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre en el transcurso del día y se administran insulina a través de inyecciones diarias múltiples o infusión subcutánea continua de insulina (ISCI), también conocida como bomba de insulina.

La diabetes Tipo 1 se diagnostica tanto en niños como en adultos, y sus causas aún no se conocen bien. Es una enfermedad autoinmune y factores como la dieta, el estilo de vida o el ejercicio no se consideran causas de la diabetes Tipo 1.

La diabetes Tipo 1 NO es una enfermedad causada por el estilo de vida, no es contagiosa ni se puede superar, y no se puede prevenir, curar. Tampoco es causada por comer demasiada azúcar.

Síntomas de diabetes Tipo 1

- Sed extrema
- Pérdida de peso inexplicable
- Boca seca
- Micción frecuente
- Aliento afrutado
- Somnolencia o letargo
- Aumento del apetito
- Respiración pesada o laboriosa
- Cambios repentinos en la visón

El día a día con diabetes Tipo 1

Aprender a manejar la diabetes Tipo 1 significa hacer un equilibrio entre la insulina, la comida, el ejercicio y el estrés para mantener los niveles de glucosa (azúcar) en sangre en un rango objetivo la mayor frecuencia posible. Vivir con diabetes Tipo 1 no siempre es cómodo, pero gracias a los avances en la ciencia y tecnología médica, ahora más que nunca, la diabetes Tipo 1 es una enfermedad manejable.

Notarás que cada día puede ser diferente y tendrás que planear cuidadosamente y hacer ajustes a tu rutina o la de tu hijo para mantenerte en buen camino y vivir bien con diabetes Tipo 1. El manejo diario de la diabetes Tipo 1 implica medir los niveles de azúcar en la sangre regularmente durante el transcurso del día para evitar niveles de azúcar en la sangre altos o bajos graves y las complicaciones relacionadas. Si tus niveles de azúcar en la sangre o los de tu hijo están fuera del rango objetivo, deberás actuar en respuesta administrando insulina o carbohidratos. Incluso prestando atención cuidadosa, las personas con diabetes Tipo 1 pueden experimentar niveles de glucosa (azúcar) en sangre peligrosamente altos o bajos. Estamos aquí para ayudarte a saber cuáles son los síntomas, qué medidas tomar y cuándo.

Conceptos básicos sobre la glucosa (azúcar) en sangre

Para las personas que no viven con diabetes, un rango de glucosa (azúcar) en sangre normal es entre 70 y 125 mg/dL en ayunas. El objetivo para las personas con diabetes es tratar de mantenerse entre 70 y 180 mg/dL (cifras comúnmente conocidas como tiempo en rango); sin embargo, debes hablar de tu rango objetivo con tu proveedor de atención de la diabetes.

Visita **jdrf.org/living-with-t1d** para informarte más, incluyendo cómo manejar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre y los recursos descargables para reconocer y tratar los niveles altos y bajos de glucosa en sangre.

Cuidados de la insulina:

- La insulina sin abrir debe refrigerarse.
- Almacena la insulina abierta a temperatura ambiente, nunca en temperaturas calientes o frías en extremo.
- Revisa la fecha de expiración antes de usarla y desecha la insulina vencida.
- Examina la botella y deséchala si notas partículas o decoloración.

Mide tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre con frecuencia, utilizando una de estas opciones:

- Coloca una pequeña gota de sangre (generalmente de la punta del dedo) en una tira reactiva en un glucómetro o medidor de glucosa.
- Usa un monitor continuo de glucosa (MCG), que mide los niveles de glucosa a través de un sensor colocado justo debajo de la piel que mide los niveles de glucosa en los tejidos en tiempo real y los transmite a un receptor.

¿Te sientes mal?
Asegúrate de medir tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre con mayor frecuencia y con atención, ya que las enfermedades pueden hacer que estos fluctúen inesperadamente.

Conceptos básicos sobre la insulina

Existen cinco tipos principales de insulina: de acción rápida, de acción regular o corta, de acción intermedia, de acción prolongada y de acción ultra larga. Estos tipos de insulina clasifican según la rapidez con la que comienzan a funcionar en el torrente sanguíneo y cuánto durarán sus efectos.

La insulina se puede administrar de varias maneras: por medio de inyecciones, bombas de insulina, inhaladores o sistemas automatizados de administración de insulina. Habla con tu médico y tu equipo de atención de la diabetes para determinar la terapia de insulina adecuada para tus necesidades.

La insulina no es una cura para la diabetes: es un tratamiento que mantiene vivas a las personas con diabetes.

Para informarte más sobre los diferentes tipos de insulina y cómo administrarlos, visita **jdrf.org/insulin.**

¿Por qué es tan importante el conteo de carbohidratos?

Los carbohidratos, son nutrimentos en los alimentos que comemos y tomamos. El cuerpo usa insulina para descomponer los carbohidratos y convertirlos en glucosa para que el cuerpo la use como energía.

Para las personas con diabetes Tipo 1, es importante saber cuántos carbohidratos se consumen para poder determinar cuánta insulina se necesita de acuerdo con la relación de insulina-carbohidratos. Tu equipo de apoyo para la diabetes te ayudará a calcular esta relación. Este es un buen lugar para comenzar, pero habrá momentos en que necesitarás más carbohidratos para tratar un nivel bajo de glucosa (azúcar) en la sangre, o necesitarás más insulina para corregir un nivel elevado de glucosa (azúcar) en sangre.

El "factor de corrección" o "factor de sensibilidad a la insulina" te ayuda a determinar cuánta insulina adicional se necesita para reducir un nivel elevado de glucosa (azúcar) en sangre a tu rango objetivo, o el de tu hijo. La insulina tarda un poco en funcionar y continuará funcionando durante varias horas. La sensibilidad de cada persona a la insulina es diferente, por lo que tu equipo de apoyo para la diabetes determinará el factor de corrección junto contigo.

Esto puede parecer abrumador al principio, y tomará tiempo para que tú y tu familia se adapten. Pero con un poco de preparación adicional y una planificación cuidadosa, así como con el apoyo y la afirmación de la comunidad de diabetes Tipo 1, esto pronto se convertirá en algo automático para ti.
Ten paciencia contigo mismo.

Algunos consejos que podrías encontrar útiles a medida que aprendes a contar carbohidratos:

- **Lee las etiquetas nutrimentales en los productos envasados para determinar el total de gramos de carbohidratos por porción.**
- **Usa tazas y cucharas medidoras o balanzas de alimentos para contar los carbohidratos con mayor precisión.**
- **Usa aplicaciones de teléfonos inteligentes y sitios web que hagan que sea conveniente calcular los carbohidratos.**
- **Crea tu propia base de datos personal de comida que consumes con frecuencia y sus conteos de carbohidratos para tener una referencia fácil.**

Para informarte más sobre datos de las comidas y recetas incluyendo ideas de comidas para personas diagnosticadas recientemente y la guía para padres sobre cómo contar carbohidratos como un profesional, visita **https://es.beyondtype1.org/comida/**.

Formar un equipo de apoyo para la diabetes

Las personas con diabetes Tipo 1 con frecuencia necesitan el apoyo de diferentes profesionales de la salud.

Los miembros de tu equipo de apoyo para la diabetes generalmente incluyen:

Médico| Médico familiar| Endocrinólogo:
Maneja los aspectos médicos de la diabetes Tipo 1, incluyendo la dosificación de insulina y el cuidado y complicación de complicaciones.

Profesional de enfermería | Especialistas en educación y cuidado de la diabetes:
Educa sobre el manejo de la diabetes.

Dietista registrado:
Ayuda con el conteo de carbohidratos y la planificación de comidas.

Otros miembros de tu equipo de apoyo pueden incluir: profesional de salud mental, trabajador social, obstetra, oftalmólogo, podólogo y profesional de enfermería escolar.

Recuerda:
• Las visitas médicas regulares y el ajuste de la rutina de manejo de la diabetes con tu equipo de atención médica pueden ayudar a mejorar el manejo de la glucosa, lo que puede reducir las complicaciones y te permitirá abordar la diabetes Tipo 1 con seguridad.

• Los profesionales de la salud y las clínicas pueden variar sustancialmente en su experiencia y enfoque con la diabetes Tipo 1. Elige el equipo que mejor se adapte a tus necesidades y estilo de vida.

Para recibir consejos sobre cómo elegir tu equipo de apoyo para la diabetes, visita **jdrf.org/supportteam.**

Aprende la terminología de la diabetes Tipo 1:

¿Te preguntas qué significa bolo, HbA1c o CAD? Te encontrarás con muchas palabras y frases que la comunidad diabetes Tipo 1 y tus proveedores de atención de la diabetes usan con frecuencia cuando hablan sobre el tratamiento y el manejo de la diabetes Tipo 1. Visita **jdrf.org/T1Dictionary** para ponerte al día con el lenguaje de la diabetes Tipo 1.

Nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre o hipoglucemia

Un nivel de glucosa (azúcar) en la sangre de 70 mg/dL o menos generalmente se considera un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre o hipoglucemia. Esto puede ocurrir por muchas razones, por ejemplo, cuando una persona con diabetes Tipo 1 se administra demasiada insulina, el tipo de comida consumido o el momento de la administración de insulina, y si es durante o después de las actividades físicas.

Los signos comunes de un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre pueden incluir sudoración, temblores, mareos, falta de coordinación, visión borrosa, dificultad para concentrarse, ansiedad, irritabilidad, hambre, náuseas o comportamiento errático. Si notas alguno de estos síntomas, mide tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre y trátalo según sea necesario.

No todos las personas tienen estos o los mismos síntomas cada vez. Incluso habrá personas que no logran identificar estos síntomas a tiempo para evitar que el nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre baje más.
Es una buena idea llevar una identificación médica en todo momento para asegurarte de que los cuidadores y las personas que te rodean estén al tanto de tu diabetes. Para los niños con diabetes Tipo 1, asegúrate de que la escuela tenga la información que necesita para tratar los niveles bajos.
Visita **jdrf.org/school** para informarte más.

Tratar un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre

- Los niveles bajos de glucosa (azúcar) en sangre se deben tratar de inmediato. Crea un suministro fácilmente accesible de tratamientos de acción rápida para un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre, incluyendo bocadillos de frutas, cajas de jugo y tabletas o geles de glucosa.
- El glucagón es una hormona utilizada para elevar la glucosa (azúcar) en sangre y se puede administrar mediante inyección, pluma de inyección automática o aerosol nasal. Ten a mano un kit de glucagón en caso de emergencia y asegúrate de que otros (especialmente los cuidadores de niños con diabetes Tipo 1) sepan dónde acceder al glucagón y cómo usarlo. Esto es especialmente importante si tú o tu hijo no pueden tratar el nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre o están inconscientes.
- Después de administrar glucagón, coloca a la persona tratada sobre uno de sus lados y llama al 911.

Tratar un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre

Un nivel de glucosa (azúcar) en sangre de 180 mg/dL o mayor, generalmente se considera hiperglucemia o nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre. Puede presentarse cuando te administras muy poca insulina para los carbohidratos consumidos, pero también debido a otros factores impredecibles como una enfermedad, el estrés y los cambios hormonales.

Los síntomas de niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre pueden incluir sed extrema, micción frecuente o aumento del hambre. Si notas alguno de estos síntomas, mide tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre y trátalo según sea necesario.

Tratar un nivel elevado de glucosa (azúcar) en sangre

- Adminístrate insulina para bajar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.
- Mantente hidratado, tomando mucha agua u otras bebidas sin carbohidratos.

Para las personas con diabetes Tipo 1, el manejo cuidadoso de los niveles de glucosa en sangre es importante para ayudar a prevenir complicaciones a largo plazo en los ojos, el corazón, los riñones y los nervios. Visita **jdrf.org/newly-diagnosed** para informarte más sobre cómo recibir el apoyo adecuado.

Cetoacidosis diabética (CAD)

La cetoacidosis diabética (CAD) es una condición médica grave y potencialmente mortal. Las cetonas son causadas por la descomposición de la grasa cuando no hay suficiente insulina para permitir que la glucosa (azúcar) ingrese a las células para recibir energía. Cuando las cetonas se acumulan, el resultado es acidosis (demasiado ácido en la sangre). Con frecuencia, los niveles de glucosa en sangre están elevados (por encima de 240 mg/dL) pero no siempre.

La CAD se desarrolla lentamente. Los primeros síntomas de la CAD incluyen sed o boca muy seca, micción frecuente, niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre (por encima de 240 mg/DL) y niveles altos de cetonas en la orina o la sangre. Los síntomas posteriores de CAD incluyen agotamiento extremo, piel seca o enrojecida, náuseas, vómitos o dolor abdominal, dificultad para respirar, dolor en el pecho, aliento afrutado, confusión o dificultad para prestar atención.

¿Cómo medir las cetonas?

- Muchos expertos aconsejan medir cetonas en la orina o la sangre cuando la glucosa en sangre permanece por encima de 240 mg/dl durante un período prolongado de tiempo o si hay síntomas de CAD.
- Ten a mano un kit de medición de cetonas en la sangre u orina y lee el empaque para aprender a medir las cetonas.
- Haz una medición de prueba cuando no haya cetonas, en consulta con tu equipo de atención de diabetes, para asegurarte de que comprendes las instrucciones.
- Revisa las fechas de expiración de los kits y desecha las tiras vencidas.

Es una buena idea llevar una identificación médica en todo momento para asegurarte de que los cuidadores y las personas que te rodean estén al tanto de tu diabetes.

La cetoacidosis diabética (CAD) es una emergencia médica y debe tratarse de inmediato. Si tu glucosa (azúcar) en sangre o la de tu hijo está por encima de 240 mg/dl y las cetonas están presentes en la sangre, por favor, ponte en contacto con un miembro de tu equipo de atención médica para la diabetes de inmediato para que te den instrucciones sobre qué hacer o busca atención de emergencia.

Procesar la noticia de un diagnóstico de diabetes Tipo 1

La aparición de diabetes Tipo 1 en una familia con frecuencia tiene efecto en el bienestar social, conductual y emocional de las personas frecuentemente conocida colectivamente como salud psicosocial. Lo sabemos, porque muchos voluntarios y personal de la JDRF viven con diabetes Tipo 1. También hemos llevado a cabo una amplia investigación que nos ha preparado para liderar el diálogo sobre la identificación y el tratamiento del impacto psicosocial de esta enfermedad.

Cómo recibir ayuda

Si sientes que necesitas ayuda para hacer frente a los retos mentales y emocionales que conlleva la diabetes Tipo 1, no dudes en buscarla. Tú o tu hijo pueden necesitar un poco de apoyo adicional si experimentan:

- **Falta de motivación para medir el los niveles de glucosa (azúcar) en sangre o administrarse insulina y sientes que tu salud mental o la de tu hijo está interfiriendo en el manejo de la diabetes.**
- **Problemas en las relaciones con familiares y amigos.**
- **Falta de deseo de pasar tiempo con seres queridos.**
- **Falta de interés en pasatiempos o actividades que antes eran agradables.**
- **Sentimientos constantes de estar estresado, abrumado, ansioso, tener problemas para dormir o cambios en el apetito.**

Si tú o tu hijo se sienten así, queremos que sepas que no estás solo. Si no estás seguro de que buscar ayuda sea la opción correcta, habla con el equipo de atención médica de tu familia o visita el directorio de proveedores de salud mental de la Asociación Americana de Diabetes en **professional.diabetes.org/mhp_listing.**

La vida con diabetes Tipo 1

Explicar la diabetes Tipo 1 a la familia, amigos y aquellos que necesitan saber

La diabetes Tipo 1 puede ser complicada de manejar y cuando intentas explicárselo a otra persona como un maestro, entrenador o miembro de la familia, podrías preguntarte por dónde empezar. En **jdrf.org/living-with-t1d** encontrarás toda la información que necesitarás cuando hables sobre diabetes Tipo 1 con otras personas.

Además, las *Guías para educar a otras personas sobre la diabetes Tipo 1 de Beyond Type 1* que están disponibles en **https://es.beyondtype1.org/comprender-la-diabetes-tipo-1/** son excelentes recursos para niños y adultos que han sido diagnosticados recientemente.

Para los padres

Capacitación para los cuidadores
Para los niños con diabetes Tipo 1, capacitar a los cuidadores y garantizar que tengan los suministros necesarios (incluyendo los tratamientos para el nivel bajo de azúcar en la sangre y el glucagón) es fundamental para el manejo exitoso de la diabetes. Reúnete con las personas responsables del cuidado de tu hijo y explícales: cómo medir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, detectar síntomas de glucosa (azúcar) en sangre alta o baja y cómo tratarla, cómo contar los carbohidratos antes de las comidas y los bocadillos, y administrar una dosis de insulina, y cómo administrar glucagón en caso de hipoglucemia grave. La comunicación es clave, así que asegúrales que, si tienen preguntas o inquietudes, basta con hacer una llamada telefónica o un mensaje de texto.

El regreso a la escuela
Regresar a la escuela después de un diagnóstico de diabetes Tipo 1 requiere papeleo, planificación y quizás múltiples conversaciones con maestros, profesionales de enfermería escolares y, a veces, otros estudiantes, sobre la diabetes Tipo 1 y cómo se maneja en la escuela. La buena noticia es que, con la ayuda de la JDRF, no tienes que sentirte abrumado. Los recursos disponibles incluyen:

- **Lista de verificación de regreso a la escuela.**
- **Un video que explica la vida con diabetes Tipo 1 a familiares, cuidadores, maestros y compañeros de estudios.**
- **Consejos para maestros sobre cómo mantener seguros a sus estudiantes con diabetes Tipo 1 y ayudarlos a tener éxito.**

Para informarte más sobre estos recursos, así como los planes 504 (un documento legal escrito que especifica qué modificaciones y adaptaciones debe hacer la escuela para tu hijo) y los planes médicos para el manejo de la diabetes (o las órdenes del médico) visita **controljdrf.org/school**.

Empoderar a tu hijo o hija adolescente
Es natural querer asegurarte de que tu hijo adolescente esté seguro y capacitado para tomar decisiones saludables por su cuenta cuando está lejos de ti. Haz que las pláticas sobre el manejo de la diabetes con tu hijo adolescente sean un proceso colaborativo. Escucha sus inquietudes u objeciones, y habla sobre soluciones que los ayuden a llegar a un punto en común. Para recibir consejos sobre cómo manejar con éxito las conversaciones con tu hijo adolescente (incluyendo aprender a conducir), visita **jdrf.org/living-with-t1d.**

Vivir de manera independiente
Si tienes un hijo o hija que es adulto joven con diabetes Tipo 1 que vive lejos de casa o en un campus universitario, hablen de un plan para comunicarle su diabetes a su compañero de cuarto, el asesor residente y el director del dormitorio. Para más recursos sobre cómo sobrevivir independientemente, visita **jdrf.org/teens.**

Si tienes un hijo o hija que es un adulto joven y asiste a la universidad, aliéntalo a que se familiarice con los servicios para personas con discapacidad que se ofrecen en el campus de la universidad y pregúntale si le gustaría registrarse para recibir acomodaciones. La Red Universitaria de Diabetes (CDN, por sus siglas en inglés) ofrece recursos útiles que permiten a los estudiantes universitarios con diabetes Tipo 1 tener una experiencia universitaria segura y agradable, y la oportunidad de conectarse con otros estudiantes universitarios que viven con diabetes Tipo 1. Recibe más información en **collegediabetesnetwork.org.**

Diagnóstico de diabetes Tipo 1 en adultos

Como adulto con diabetes Tipo 1, eres tu principal activista de la salud. Tendrás mucho que procesar y deberás hacer ajustes en tu rutina. Podría ser una buena idea crear un plan de manejo de la diabetes que te permita tener un sistema que te ayude a manejar la diabetes, sin importar las situaciones nuevas o estresantes que se te presenten.

El lugar de trabajo
A menos que tu diabetes pueda tener implicaciones de seguridad para tus colegas o el público en general (por ejemplo, si manejas transporte público o eres un oficial de policía), tu información médica es confidencial para tus compañeros de trabajo. Es tu decisión si quieres hablar sobre eso o no. Si decides no hablar oficialmente sobre tu diabetes a tu equipo o compañeros de oficina, es buena idea contarle a un colega de confianza para que haya alguien en el trabajo que pueda responder si experimentas hipoglucemia grave y necesitas ayuda. Si compartes información sobre tu diagnóstico con tu empleador, debe tomar medidas razonables para satisfacer tus necesidades.

A medida que encuentres una nueva normalidad, asegúrate de visitar **jdrf.org** para tener respuestas a preguntas sobre todo, desde salir en citas con diabetes Tipo 1, conducir de manera segura, hasta planear una salida nocturna con amigos.

Ejercicio

Las personas de todas las edades que viven con diabetes Tipo 1 pueden y deben cosechar los beneficios del ejercicio (ya sea jugando un juego de golf o un juego de niños), pero puede tomar un poco de planificación. Además de los beneficios que todos reciben del ejercicio, como una mejor salud del corazón, impactos positivos en el cerebro y una mayor masa muscular, las personas con diabetes Tipo 1 disfrutan de beneficios adicionales como reducir el azúcar en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. Por lo tanto, mantente activo y aprovecha los beneficios, pero también mide tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre, que puede aumentar o disminuir con diferentes tipos de actividades. Visita **jdrf.org/exercise** para aprender cómo incorporar el ejercicio en tu vida y entender cómo el azúcar en la sangre se ve afectada por la actividad física.

Explorando el seguro médico

Cuando tienes necesidades de salud debido a una condición médica crónica como la diabetes Tipo 1, es crítico tener seguro médico para ayudar a manejar y tratarla. Visita **jdrf.org/insurance** para recibir la guía de seguros médicos de la JDRF para ayudarte a responder preguntas como:

- ¿Cómo elijo un plan de salud y recibo ayuda con mis gastos?
- Mi reclamo fue denegado, ¿qué hago ahora?
- Mi empleador está cambiando los planes de seguro, ¿cuáles son mis opciones?

La guía también incluye consejos para ser activista por tus necesidades, ejemplos de cartas y un glosario que desglosa términos de seguro complicados en lenguaje sencillo

Ensayos clínicos

Los ensayos clínicos son estudios de investigación en humanos para determinar si los posibles tratamientos y tecnologías médicas son seguros y efectivos.
Sin ensayos clínicos, las nuevas prevenciones y tratamientos no estarían disponibles. Son esenciales para lograr el éxito en la búsqueda de mejores tratamientos para nuestra comunidad de diabetes Tipo 1. Actualmente, hay más de 300 ensayos clínicos en curso para personas que viven con diabetes Tipo 1 y complicaciones relacionadas con la diabetes Tipo 1. Los participantes pueden recibir algunos o todos los siguientes beneficios:

- Acceso a nuevos tratamientos y tecnologías que no están disponibles para el público en general.
- Atención médica que tu seguro no cubre cuando te inscribes en el ensayo clínico.
- Una sensación de empoderamiento por saber que tu contribución a la investigación clínica ayudará a avanzar en el desarrollo de tratamientos y tecnologías médicas.

Para informarte más, visita **jdrf.org/clinical-trials.**

Conectarte con la comunidad de diabetes Tipo 1

Desde el día del diagnóstico hasta la vida diaria décadas después, sabemos que conectarse con otras personas que han sido afectadas por la diabetes Tipo 1 hace una gran diferencia. Queremos que sepas que la JDRF está contigo en cada paso que tomas, apoyando y conectando activamente a las personas en la comunidad de diabetes Tipo 1. Ya sea que estés interesado en encontrar un capítulo local, necesites consejo de alguien que haya pasado por lo mismo, estés buscando conectarte en línea o estés en busca de herramientas educativas para ayudarte a ti o a tu ser querido a manejar la enfermedad, tenemos los recursos que necesitas.

Capítulos
La JDRF tiene capítulos en los Estados Unidos. Tu capítulo más cercano sirve como el centro de información y eventos de la JDRF en tu área. Para encontrar apoyo, comunidad y formas de unirte a la lucha para terminar con la diabetes Tipo 1, visita **jdrf.org/chapters.**

Programa de conexiones de diabetes Tipo 1
Los voluntarios de alcance comunitario de la JDRF tienen una conexión personal con la diabetes Tipo 1. Son cuidadores, cónyuges y otros adultos que tienen diabetes Tipo 1 o tienen un ser querido afectado por la enfermedad. Nuestros voluntarios comprenden lo abrumador que puede ser adaptarse a las exigencias diarias de manejar la diabetes Tipo 1, y están aquí para ayudarte a superarlo.
Visita **jdrf.org/t1d-connections** para solicitar que te asignen un voluntario de alcance comunitario.

"Cuando encontré la JDRF y me conecté con padres que habían pasado por lo que yo había pasado, me cambió la vida. Encontré mi nueva normalidad, mi fuente de esperanza y fortaleza para enfrentar la enfermedad de mi hijo. Quería convertirme en voluntaria de alcance comunitario poder hacer lo mismo por los demás. Quiero ser la luz de alguien en medio de toda esa oscuridad".
— Alexis Newell, cuyo hijo Justice fue diagnosticado a los 7 años

TypeOneNation Summits | Eventos educativos
La cumbre TypeOneNation es una oportunidad educativa y de hacer redes de contactos durante todo el día para la comunidad de diabetes Tipo 1 organizada por capítulos de la JDRF. El evento presenta una actualización de investigación, discurso de apertura y múltiples talleres, así como oportunidades para conocer a otros asistentes para intercambiar ideas y participar en pláticas importantes para ti y tus seres queridos.

Los Eventos Educativos de TypeOneNation son reuniones más cortas y de temas específicos organizadas periódicamente por los capítulos durante todo el año. El contenido destacado puede centrarse en prepararse para volver a la escuela o aprender más sobre lo último en tecnología para la diabetes.

Visita **jdrf.org/typeonenationsummit** para informarte más.

Voluntarios de diabetes Tipo 1 en línea
El personal está compuesto por voluntarios compasivos de todo Estados Unidos que conocen de primera mano las exigencias siempre cambiantes de vivir con diabetes Tipo 1, este equipo utiliza su experiencia colectiva para responder preguntas y brindar apoyo en una variedad de temas relacionados con la diabetes Tipo 1. Ponte en contacto con los voluntarios de diabetes Tipo 1 en línea de la JDRF para hacerles tus preguntas en **jdrf.org/personal-support.**

El foro de la comunidad en línea
TypeOneNation es la red social de la JDRF para personas con diabetes Tipo 1, sus familias y amigos. El sitio ha sido creado y desarrollado por la comunidad de diabetes Tipo 1. Los miembros de esta comunidad diversa intercambian información, respuestas y apoyo.
Cualquier persona mayor de 13 años puede registrarse, conectarse con otros y unirse a la conversación. Recibe más información en
jdrf.org/community/typeonenation.

Redes sociales de la JDRF
Conéctate con nosotros en Instagram, Facebook y LinkedIn para mantenerte actualizado sobre las novedades de la JDRF, incluyendo los últimos recursos disponibles en línea en **jdrf.org** y las actualizaciones de activismo de la JDRF y las investigación de la JDRF.

Recursos adicionales
Esperamos que encuentres la información en esta guía útil y oportuna. Tenemos más recursos e información detallada sobre la diabetes Tipo 1 y cómo recorrer todas las edades y etapas de tu vida con esta enfermedad, incluyendo herramientas educativas y recursos imprimibles.

Encuentra lo siguiente y mucho más en **jdrf.org**:
• Videos sobre cómo hacer ejercicio de manera segura con diabetes Tipo 1.
• Información sobre bombas de insulina, MCG y otras tecnologías.
• Una descripción general de los tres trimestres del embarazo para mujeres con diabetes Tipo.

A través de nuestra asociación con Beyond Type 1, nos complace ofrecer estos recursos adicionales que puedes encontrar en **es.beyondtypeone.org**:

Safe Sittings: un recurso para que las familias busquen una niñera que entienda los detalles de la diabetes Tipo 1 y que las niñeras publiquen su disponibilidad y encuentren familias que buscan niñeras expertas.

Snail Mail Club: un programa de amigos por correspondencia para niños y adolescentes (los adultos también son bienvenidos) con diabetes Tipo 1 en todo el mundo. Regístrate para que te asignen un amigo por correspondencia de acuerdo a tus intereses únicos.

¡Haz la diferencia!

Sabemos que esta no es una travesía que hubieras elegido, pero nos complace poder brindarte apoyo mientras encuentras el camino correcto. Queremos que sepas que no hay un grupo de personas más apasionado y efectivo cuando se trata de cambiar el mundo para las personas con diabetes Tipo 1 que la comunidad de la JDRF. Si quieres ser parte de la creación de un mundo sin diabetes Tipo 1, ¡únete a nosotros!

Cuenta tu historia y fortalece la voz de la comunidad de diabetes Tipo 1
Los activistas de la JDRF usan las herramientas más poderosas que tienen, sus propias historias personales, para comunicar los costos financieros, médicos y emocionales de la diabetes Tipo 1 a los líderes de nuestra nación. ¡Nos encantaría tenerte de nuestro lado! Usa tu voz para ayudar a asegurar la financiación federal para investigaciones importantes sobre la diabetes, informar políticas sanitarias y normativas, y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la diabetes Tipo 1 hasta que encontremos curas. Regístrate hoy en **jdrf.org/advocacy.**

Convierte tu pasión en acción
Únete a voluntarios de todo el mundo y haz una gran diferencia para las personas con diabetes Tipo 1. Puedes ser voluntario en eventos con tu capítulo de la JDRF, en un programa nacional, a través de nuestros canales en línea y más.

- **Pídele a amigos y familiares que apoyen el One Walk de la JDRF. Más de 900,000 personas participan en una de las 200 caminatas One Walks cada año.**
- **Celebra el progreso hacia una cura junto a generosos líderes de la comunidad en una gala de la JDRF.**
- **¿Quieres ir más allá? El evento JDRF Ride to Cure Diabetes reta a ciclistas de todas las habilidades a participar en recorridos de ciclismo en varios destinos.**
- **Concientiza sobre la diabetes en la escuela de tu hijo. Ofréceles a los niños la oportunidad de capacitar y empoderar a sus compañeros.**

Sean cuales sean tus intereses, no hay límites. Ya sea que se trate de un maratón o una carrera de ciclismo, una cena de espagueti o una campaña en las redes sociales, un homenaje a un amigo o una caminata en las montaña, la JDRF ofrece consejos y herramientas para crear tu propia recaudación de fondos exitosa para impulsar nuestra misión en común de encontrar curas para la comunidad de la diabetes Tipo 1.

Conéctate con tu capítulo más cercano para recibir información sobre sus programas educativos y eventos de recaudación de fondos. Encuentra más información en **jdrf.org/volunteer**

Descargo de responsabilidad

La JDRF no proporciona asesoramiento médico. Cualquier contenido al que se acceda a través de “Empezar con Esperanza” solo es para fines informativos y no pretende ser un sustituto del asesoramiento médico profesional.

La misión de la JDRF es mejorar vidas hoy y mañana, acelerando los avances que cambian la vida para curar, prevenir y tratar la diabetes Tipo 1 y sus complicaciones. También queremos apoyarte para que vivas tu vida con diabetes lo mejor que puedas. Como tal, nuestro contenido está destinado a proporcionar apoyo y consejos para vivir bien con diabetes.

La información que proporcionamos no está destinada a cubrir todos los usos, instrucciones, precauciones, interacciones farmacológicas o efectos adversos posibles. Comunícate con tu médico u otro proveedor de salud calificado para hacerle cualquier pregunta que puedas tener sobre la diabetes o cualquier condición médica.

No ignores las recomendaciones de un médico profesional por algo que hayas leído en JDRF.org, cualquier sitio de terceros o cualquier literatura no médica. Si crees que podrías estar teniendo una emergencia médica, llama a tu médico o al 911 de inmediato.

La JDRF no recomienda ni respalda ninguna prueba, proveedor, producto, procedimiento, opinión u otra información específica que pueda mencionarse en nuestro sitio web o por medio de uno de nuestros patrocinadores.

También puedes seguirnos en:

facebook.com/myjdrf

@JDRF

@JDRFHQ

youtube.com/user/jdrfonline

jdrf.org

JDRF IMPROVING LIVES. CURING TYPE 1 DIABETES.