



**The Madison Clinic**  
for Pediatric Diabetes at UCSF

# Guía de Transición



**UCSF** Benioff Children's Hospital

# Aprende a Mantenerte Saludable

Ya sea que hayas tenido diabetes por años o diagnosticado recientemente, has aprendido mucho para mantenerte saludable y controlar tu diabetes. Tu equipo de Diabetes estará trabajando contigo y con tu familia para ayudarte a entender más sobre la diabetes y cómo puedes vivir una vida larga y saludable, y prepararte para que seas un adulto independiente y capaz de cuidar de tu diabetes por ti mismo. Esta guía de transición fue creada como una herramienta para permitirte realizar un seguimiento de tu progreso en el conocimiento y desarrollo de tus habilidades, y para llevar a cabo un mantenimiento en forma independiente junto a tu equipo de diabetes.

A tu propio ritmo, estarás más envuelto en el cuidado de la diabetes. A medida que avanzas a través de los grados en la escuela, hasta la edad adulta. Te prepararemos para graduarte de la clínica de pediatría en diabetes a un proveedor para adultos en diabetes, quien también podría ser un proveedor para adultos dentro de la clínica Madison. Es importante que tú y tu familia estén preparados para esta travesía, y mediante nuestro programa de transición, nosotros estamos aquí para ayudarte en tu camino al éxito.

Nosotros recomendamos que revises y converses sobre las preguntas incluidas en esta guía con tu familia en forma periódica y regularmente con tu equipo de la atención de la diabetes en tus citas. Asegúrate de estar satisfecho con las respuestas y los puntos de la lista antes de proceder hacia la página siguiente.



## DeAngelo

Campeón Estatal de Fútbol



## Fany

Bailarina de Folklore Tradicional Mexicano

# I. Al Principio

Asegúrate que te sientes cómodo con los conceptos básicos del cuidado de la diabetes. En esta fundación, tu vas a construir un conocimiento avanzado y habilidades en cómo prepararse para su atención médica y manejo independiente de la diabetes para los años venideros.

## CONCEPTOS BASICOS DE LA DIABETES

- ¿Qué es la Diabetes?
- ¿Tienes Tu Diabetes Tipo 1 o Diabetes Tipo 2?, ¿Cuál es la diferencia?

## GLUCOSA EN LA SANGRE

- ¿Cuándo debes chequearte la glucosa en la sangre?
- ¿Qué consideras nivel bajo de glucosa en la sangre?
- ¿Qué consideras nivel alto de glucosa en la sangre?
- ¿Qué puede pasar si tienes nivel alto o bajo de glucosa en la sangre? ¿Cuáles son los síntomas del nivel bajo de glucosa en la sangre?
- ¿Cuáles son los síntomas de niveles altos de glucosa en la sangre, si existe alguno?
- ¿Qué debes hacer si tienes dudas de tus resultados de la glucosa en la sangre?
  - ¿Sabes cómo comprobar el nivel de glucosa por tu cuenta?
  - ¿Puedo reconocer síntomas de la glucosa baja en la sangre?
  - ¿Tengo acceso a un máquina para medir el nivel de glucosa en la sangre en todo momento?

## TRATAMIENTO

- ¿Cómo se trata la glucosa baja en la sangre?
- ¿Qué es el Glucagón? ¿Cuándo es necesario administrar Glucagón?
- ¿Cómo tratas el nivel alto de glucosa en la sangre?
- ¿Cuándo chequeas si tienes Cetonas? ¿Porqué? ¿Cómo?
- ¿Cómo debes almacenar la insulina?
- ¿Qué podría pasar si te das insulina sin chequear el nivel de glucosa en la sangre?
- ¿Qué podría ocurrir si olvidas tomar la insulina?
- ¿Puedo ayudar a tener listos mis suministros de las inyecciones de insulina?
- ¿Tengo carbohidratos de acción rápida conmigo en todo momento?
- ¿Se cómo darme una inyección de insulina?
- ¿Tengo Glucagón en casa y en la escuela?
- ¿Se qué hacer si tengo cetonas positivas?

## APOYO

- ¿Quién debe saber que tienes diabetes?
- ¿Quién es parte de tu equipo del cuidado de la diabetes?
- ¿A cual número deben llamar en caso de tener alguna pregunta de emergencia sobre la diabetes?
- ¿A cual número deben llamar en caso de tener alguna pregunta no urgente sobre diabetes?
- ¿Qué debes traer a tu cita para la diabetes?
  - Siempre llevo una identificación médica que diga que tengo diabetes.



**Sarah**

Vocalista y Defensora  
de los derechos de los  
jóvenes con T1D



**Michael**

Esperanzado de  
jugar en la NBA

## II. Intermedio

Continuaremos revisando diferentes temas contigo y tu familia acerca de tu salud, medicamentos, y manejo de la diabetes en tus visitas. Tomaremos más tiempo para cumplir de forma independiente con tu equipo de cuidado de la diabetes. Vamos a ayudarte a conseguir más cómodamente el manejo de tu diabetes y tu salud por tu cuenta. Tu familia sigue siendo una parte importante de tu equipo y tendrá que estar presente en las citas para revisar la información, discutir el plan, y formular preguntas.

### DIABETES

- ¿Porqué algunas personas tienen diabetes y otras no?
- ¿Qué es la diabetes cetoacidosis (DKA)? ¿Cómo se puede evitar?
- ¿A qué pruebas de laboratorio le damos seguimiento cada año? ¿Porqué?

### GLUCOSA EN LA SANGRE

- ¿Qué es la hemoglobina A1C? ¿Qué información nos da a nosotros? ¿Cuál es tu meta de A1C?

### TRATAMIENTO

- ¿Cómo son diferentes los tipos de insulina?
- ¿De qué manera tu insulina se podría arruinar?
- ¿Cuanto tiempo dura la insulina en tu cuerpo?
- ¿Porqué es importante rotar los sitios de inyección o del catéter de la bomba de insulina?
- ¿Qué medicamentos tomas? ¿Para qué sirven? ¿Cuándo los tomas?
- ¿Sabes cuál es el nombre de tus tiras reactivas y de la máquina para medir los niveles de glucosa en la sangre?, ¿Tienes una máquina adicional?
- ¿Sabes cómo deshacerte correctamente de las agujas y lancetas?
- ¿Qué puedes hacer para tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre si estás vomitando?
  - Yo se mi relación de corrección de glucosa en la sangre.
  - Yo se mi relación de cobertura de carbohidrato (Insulina a carbohidrato).
  - Se ¿Cómo calcular mi dosis de insulina, preparar la dosis, y dármela en mí mismo?
  - ¿Sé cuándo usar glucagón y cuánto darme?

### APOYO

- ¿Qué hace por ti cada miembro de tu equipo del cuidado de la diabetes?
- ¿Con qué frecuencia se supone que debes ver a tus proveedores de la

diabetes/enfermera/dietista/coordinador de la transición/trabajador social/psicólogo?

## NUTRICIÓN

- ¿Qué son los carbohidratos?, ¿Cuáles son, ejemplos?
- ¿Qué son las grasas?, ¿Cuáles son, ejemplos?
- ¿Qué son las proteínas?, ¿Cuáles son, ejemplos?
- ¿Se cómo contar mis carbohidratos?
- ¿Se cómo leer una etiqueta de alimentos y medir porciones?



**Savannah**

Estudiante Universitaria  
Pre-Med

## III. Avanzado

Ahora que tu has aprendido y adquirido más habilidades, te estás acercando al manejo de tu diabetes en forma independiente. ¿Cómo te estas preparando para tu cita? Haste estas preguntas:

- ¿Me siento cómodo haciendo preguntas sobre de mi salud?
- ¿Qué preguntas tengo acerca de mi salud?
- ¿Qué significan mis resultados de laboratorio?
- ¿Estoy haciéndolo bien?
- ¿Entiendo como mis medicamentos deben trabajar?
- ¿Debería ver a una dietista, enfermero/a, trabajador social, coordinador de transición, y/o psicólogo?

### DIABETES

- ¿Qué otras condiciones son más comunes cuando se tiene diabetes?
- ¿Cuáles son los posibles efectos a largo plazo de la glucosa alta en la sangre?

### GLUCOSA EN LA SANGRE

- ¿Cuál es el rango de temperatura para el almacenamiento de tiras reactivas?
- ¿Porqué es importante?
- ¿Sabes cómo programar la fecha/hora en la máquina de glucosa en la sangre, bomba de insulina, y CGM? ¿Necesitan estar sincronizados?

### TRATAMIENTO

- Cuando estas enfermo, ¿Qué modificaciones se requieren para el manejo de la diabetes?
- ¿De qué manera afecta el ejercicio a la cantidad de insulina que necesitas?
  - Entiendo el concepto de apilamiento de la insulina y el ¿Porqué es peligroso?
  - ¿Sé que cosas de diabetes debo empacar para cuando viajo?
  - ¿Puedo enseñar cómo y cuándo aplicar el glucagón?

### APOYO

- ¿Sabes cómo comunicarte con tu equipo de apoyo de la diabetes?
- ¿Sabe cómo contactar a tu proveedor de atención primaria?

### CONDUCIENDO/MANEJANDO

- ¿Qué tengo que hacer antes conducir/manejar?
- ¿Qué hacer si estas conduciendo y piensas que tu nivel de glucosa está bajo?
- ¿Cuál es la responsabilidad legal del proveedor cuando se trata de tu capacidad para conducir?

- ¿Entiendo que mi licencia de conducir podría ser suspendida si no cumplo con los requisitos mínimos en el manejo de la diabetes?



**Maryjane**  
Estrella del Rodeo



## IV. Pasos hacia la Independencia

¡Tú estarás listo(a) muy pronto para pasar a la siguiente etapa en tu vida como un adulto independiente! Nosotros esperamos que Tu tomes más responsabilidad en coordinar tus citas y ordenes tus recetas médicas, y tus llamadas a la clínica de diabetes por cualquier problema. Durante este tiempo, hablaremos más activamente acerca de tu eventual transferencia a un proveedor de diabetes para adultos, que también puede estar dentro de la clínica de Madison. Nosotros discutiremos el porqué, cómo, y cuándo harás tu cambio hacia el programa para adultos de la diabetes. Recuerda, se trata de planear con tiempo, de esta manera todos estaremos preparados para tomar el siguiente paso. Cada persona y situación es diferente, así que haremos un plan que sea adecuado para ti, sea cual sea el momento, tienes que estar seguro que estás listo para ser independiente en tu cuidado de la diabetes.

¿Qué cambiará cuando cumpla 18 años? Pregúntate...

- ¿Cuál es mi plan para conseguir un médico de atención primaria para adultos?
- ¿De qué manera cambian mis responsabilidades cuando cumpla los 18 años?
- ¿Cambiará mi seguro cuando alcance cierta edad?

### SEGURO DE SALUD

- ¿Qué tipo de seguro tengo?
- ¿Cuáles son mis opciones de seguro de salud?
- ¿Por cuánto tiempo tengo cobertura bajo el seguro médico de mis padres o en tu plan actual? ¿Qué necesito para mantener esta cobertura?
  - ¿Sé lo que cubre mi seguro médico para el cuidado de la diabetes?

### VISITAS MÉDICAS

- ¿Cuál es la diferencia entre un proveedor de cuidado primario y un especialista?
  - ¿Puedo completar una forma de historial médico y la lista de mis condiciones médicas, alergias y medicamentos?
  - ¿Sé cómo transferir mis registros médicos a mi nuevo proveedor médico?
  - ¿Tengo un calendario para llevar un seguimiento de mis citas médicas?
  - ¿Mantengo un cuaderno personal o registro médico?
  - ¿Sé cómo obtener mis resultados de laboratorio más recientes?
  - ¿Tengo un proveedor de atención primaria?

### INDEPENDENCIA

- Si me voy de casa, ¿he hecho arreglos para la entrega de medicamentos para la diabetes, citas y medicamentos.?
- ¿Se cómo y cuándo ordenar más suministros para la diabetes?

- ¿Se cómo planear mi cuidado de la diabetes en preparación para una entrevista de trabajo, un exámen, una citas con el dentista, o cualquier otro evento programado importante?

## VIDA

- ¿Qué nuevos derechos y responsabilidades legales adquiero al cumplir 18 años?
- ¿Cuáles son algunos de los escenarios en los que podría enfrentar la presión de grupo para hacer una elección poco saludable?, ¿Cómo enfrento esos casos?
- ¿Qué preguntas tienes sobre las citas y la sexualidad, y tu relación con la diabetes?
- ¿Qué elecciones saludables se pueden tomar cuando se relaciona con amigos que podrían estar tomando alcohol, fumando o usando drogas?
- ¿Cómo afecta la diabetes el embarazo, y que pasos deberías tomar si estás pensando en tener un bebe?
  - ¿Puedo describir cómo mi condición de salud afecta a mi vida diaria?
  - ¿Puedo explicarle a alguien los efectos que envejecer podría tener sobre mi estado de salud?
  - ¿He tenido una conversación con mi equipo de cuidado de la diabetes, sobre alcohol, las drogas y el sexo?

## TRABAJO

- ¿Cuáles son mis derechos y acomodaciones razonables para el cuidado de la diabetes en el trabajo?
- ¿Cómo funciona la ley de discapacidad de los Estados Unidos (Sección 504), te protege en tu trabajo?
- ¿Sabes cuándo y cómo hablar y contar de tu diabetes a tu empleador?

## UNIVERSIDAD O ESCUELA VOCACIONAL

- ¿Cuáles son tus derechos y acomodaciones razonables para el cuidado de la diabetes en la escuela?
- ¿Sabes cuáles son tus derechos y acomodaciones razonables para las pruebas (SAT/ACT)?
- ¿Has hablado con el equipo de la clínica sobre cómo comunicarte con los servicios de salud para estudiantes en tu escuela/universidad futura?



## Lucas

Voluntario de la Junta  
Asesora Juvenil  
De la Clínica Madison

## V. Prepárate para la Transferencia del Cuidado de la Salud a un Proveedor de Diabetes Adulto

Eventualmente Tú y tu equipo de la diabetes decidirán si estás listo para transferirte a un proveedor de la diabetes adulto. Esto es cierto especialmente si tu te estas graduando de la escuela secundaria o la universidad, creciendo de los programas pediátricos, o decides tener tus propios hijos. Esto es un paso grande en tu vida, al pasar de ser un “niño(a)” a ser tratado como un “adulto” por parte de tu equipo de atención médica. Esperamos que puedas coordinar tus citas, reabastecimiento de tus recetas médicas, y pueda llamar a la clínica de la diabetes si se presenta algún problema. Durante este tiempo, nosotros te ayudaremos en la transición a un programa para adultos y te guiaremos del cómo y cuándo ocurrirá. Nosotros necesitamos estar seguros de que estas listo para ser independiente en el cuidado de tu diabetes. Pregúntate...

- ¿Quién será el profesional médico de atención primaria y el proveedor del cuidado de la diabetes para adultos?
- ¿Con qué frecuencia debería ser visto por mis nuevos proveedores?
- ¿Cómo comunico preguntas concernientes a recetas médicas y el manejo de la glucosa en la sangre con mi nuevo proveedor?
- ¿Son mis responsabilidades diferentes cuando tenga 19 años de edad?, ¿Cuándo tenga 21 años de edad?
- ¿De qué manera mi edad y mi estado de estudiante afecta mi cobertura de salud médica?

### DIABETES

- ¿Qué exámenes de laboratorio y exámenes de especialistas tendrás que seguir como adulto? ¿Con qué frecuencia necesitan ser chequeados?
  - ¿Tengo registros de los resultados de las pruebas de laboratorio anual anterior y exámenes especializados?

### APOYO

- ¿Qué áreas de atención es necesario revisar: nutrición, mantenimiento de glucosa alta/o glucosa baja, la dosis de insulina durante los tiempos de enfermedad, plan de emergencia, medicamentos, seguro de salud..?
  - ¿He estado conectado con la clínica de adultos para la diabetes y he hecho o programado una cita?
  - Si me enfermo y no puedo cuidar de mi mismo, ¿Tengo un plan de emergencia para el mantenimiento de la diabetes?
  - ¿Tengo la lista con los teléfonos en caso de emergencia para comunicarme con mi nuevo proveedor, compañía de la bomba de insulina, familia, amigos, o compañeros de cuarto?

# Contactos de Emergencia

NOMBRE	TELÉFONO	RELACIÓN
<b>Emergencia</b>	<b>911</b>	
		Padres
		Padres
		Amigo
		Amigo
Clínica Madison		Dr. Help

## Información del Paciente

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

## Información Médica

Condiciones: \_\_\_\_\_

Medicinas: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

## Información del Seguro de Salud

Pagador: \_\_\_\_\_ Plan: \_\_\_\_\_

Miembro ID: \_\_\_\_\_ Suscriptor: \_\_\_\_\_