



**Breakthrough T1D™**

Formerly JDRF



## Guía rápida para vivir de manera independiente con diabetes tipo 1 (DT1)

¡Graduarse de la escuela secundaria es un gran logro y la transición a una vida independiente constituye un siguiente paso emocionante! Es posible que con este cambio sea la primera vez que estés manejando la DT1 solo. Para ayudarte a asegurar una transición fácil a esta nueva etapa de tu vida, considera plantear las siguientes preguntas y seguir estos consejos útiles.

### ¿Qué suministros de diabetes necesito almacenar en mi apartamento o dormitorio universitario? ¿Y qué cantidad debo tener a mano?

**Como mínimo, debes tener disponibles suministros para 1-2 meses. Aquí te ofrecemos una lista inicial:**

- Toallitas de alcohol
- Compresa de enfriamiento para mantener la insulina a una temperatura segura
- Monitor Continuo de Glucosa (MCG) y suministros de la bomba (y pilas adicionales o un cargador si es necesario)
- Glucagón
- Información importante que incluye la información de contacto de los padres/cuidadores y el endocrinólogo colocada en un lugar altamente visible en caso de una emergencia
- Glucómetro, dispositivo de punción, lancetas y tiras reactivas para medir la glucosa en sangre
- Insulina y jeringas o pluma de insulina y agujas
- Suministros para medir las cetonas
- Suministros para niveles bajos de glucosa en sangre (tabletas de glucosa, geles, meriendas de fruta, etc.)
- Pulsera o collar de identificación médica
- Envase para desechos punzantes
- Suministros de reserva de todos los medicamentos y artículos necesarios

La transición de la escuela secundaria a la vida independiente con DT1 traerá muchas nuevas experiencias de aprendizaje, retos que deberás superar y aventuras. La creación de un plan para el manejo de la diabetes te permite tener listo un sistema que te ayudará a manejar tu diabetes sin importar qué situaciones nuevas o estresantes se te presenten. Tu plan puede incluir temas que abarcan desde un procedimiento detallado con todos los pasos que explica cómo manejar los niveles bajos hasta los pasos que debes dar si tienes cetonas y a quién llamar en caso de emergencia. Colabora con tus padres y/o cuidadores para determinar cómo ellos continuarán apoyándote y qué rol desempeñarán en tu nuevo plan de manejo.

Con tu apoyo, estamos creando un movimiento para mejorar y cambiar la vida con DT1, impulsando descubrimientos que persiguen la cura.

Para obtener más información, visita [BreakthroughT1D.org](https://www.BreakthroughT1D.org).

### ¿Qué necesito saber sobre tener mi propio seguro de salud?



Navegar el seguro de salud solo puede ser complicado. Échale un vistazo a esta útil Guía del Seguro de Salud que Breakthrough T1D creó para facilitarte la vida: [BreakthroughT1D.org/es/recursos-dt1/seguro](https://BreakthroughT1D.org/es/recursos-dt1/seguro).

### ¿Cómo manejo mis recetas y suministros de farmacia?



Conversa con tus padres/cuidadores sobre una estrategia para determinar si deberías transferir tus recetas a una farmacia cerca de ti. Desarrolla un plan para surtir tus recetas y suministros para el manejo de tu diabetes y asegúrate de estar pendiente del momento de surtirlos nuevamente para que no te falte nada.

### ¿Realmente necesito llevar mi identificación médica y glucagón conmigo?



¡Sí! Es posible que las personas que acaban de entrar a tu vida no estén conscientes de que vives con diabetes tipo 1. Si se presenta una emergencia, tener una pulsera o un collar con tu identificación médica y glucagón podría marcar una diferencia dramática en mantenerte seguro y saludable. Aun en el caso en que uses una bomba o un MCG, los técnicos de emergencias médicas (EMT, por sus siglas en inglés) están capacitados para buscar la identificación médica.

### ¿A quién debo contarle sobre mi DT1?



A fin de cuentas, es tu decisión pero si vas a la universidad o trabajas, es buena idea sacar tiempo para compartir información sobre la DT1 con tus educadores y compañeros de trabajo, especialmente sobre los síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en sangre y cómo pueden afectar tu tiempo en su clase o en el trabajo (a saber, recesos para ir al baño, meriendas, etc.).



Si tienes un compañero de habitación, es sensato que compartas los síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en sangre con ellos, y qué hacer en caso de una emergencia. Hasta puedes mostrarle cómo usar el glucagón.

## Estudiantes universitarios:

Si vas a vivir en el campus universitario, asegúrate de que la persona que esté a cargo de los planes de vivienda sepa que vives con DT1 y entienda lo que necesitas para estar seguro donde vivas. Por ejemplo, estar cerca de los baños o tener un baño privado. Cuando te mudes al campus universitario, es importante que conozcas a tu Consejero Residencial (RA, por sus siglas en inglés) y al Director del Dormitorio Universitario para informarles que vives con DT1, los eduques sobre las señales de los niveles bajos y altos de glucosa en sangre y qué hacer en caso de emergencia.

Asegúrate de conectar con el centro de salud del campus universitario para garantizar que tengas acceso al cuidado de expertos en el edificio en caso de una emergencia. Familiarízate con los servicios para discapacitados ofrecidos en tu campus universitario y determina si te gustaría inscribirte para recibir acomodaciones especiales. Su personal funge como defensores en el campus de los estudiantes que viven con diabetes y otras condiciones médicas. Ellos trabajan para ayudar a que cada estudiante satisfaga sus necesidades a través de la coordinación y la implementación de acomodaciones relativas a los aspectos académicos, de vivienda, alimentación y actividades extracurriculares.



## Voy a mudarme a otra ciudad. ¿Cómo puedo crear un nuevo equipo para el cuidado de mi diabetes?



Si te mudas a un lugar nuevo, es importante que identifiques recursos cerca de ti que te ayuden a disminuir el estrés de manejar la diabetes solo. Si no te resulta fácil ir a las citas con tu endocrinólogo actual, busca otro especialista cerca. Los educadores de diabetes certificados (CDE, por sus siglas en inglés) y los nutricionistas registrados también pueden ser un buen recurso con los que puedes conectar así como tu capítulo local de Breakthrough T1D.

## Tengo muchas ganas de explorar nuevas experiencias para comer tanto en la casa como en la ciudad. ¿Algún consejo para contar los carbohidratos?



Las aplicaciones para contar carbohidratos y las búsquedas en internet son útiles pero es probable que ya sepas contar los carbohidratos. Los tamaños de las porciones varían grandemente de manera que es buena idea repasar de vez en cuando en qué consiste una porción propiamente dicha. Verifica si el comedor de tu escuela y las otras opciones de restaurantes ofrecen información nutricional.

## Entonces...¿qué pasa con la ingestión segura de alcohol con DT1?

Empieza por tener un plan. Asegúrate de que tus amigos sepan identificar las señales de los niveles bajos y altos de glucosa en sangre, estén disponibles para ayudarte a medir la glucosa en sangre de ser necesario y sepan lo que deben hacer en caso de emergencia. Si usas un MCG, podrías pensar en compartir tus datos con un amigo que no tome mientras estés fuera de manera que pueda ayudarte a mantenerte pendiente de tus niveles de glucosa en sangre.

- Siempre ingiere alcohol con el estómago lleno o come mientras lo ingieres. Come una merienda sustanciosa con suficiente proteína y algo de grasa antes de irte a la cama. Considera poner una alarma para que midas tu nivel de glucosa en sangre unas horas después de haberte ido a la cama.
- Considera cómo el alcohol afecta tu nivel de glucosa en sangre y ajusta la dosis de insulina según sea necesario. Puedes trabajar con tu educador de diabetes o endocrinólogo para discutir los cambios sugeridos.



### Mide tu nivel de glucosa en sangre antes, durante y después de que tomes.

- ¡Lleva tu información médica contigo! Asegúrate de que las personas que te acompañan sepan que vives con diabetes tipo 1 y qué hacer en caso de emergencia. Recuerda, ¡el glucagón no ayudará a tratar los niveles bajos de glucosa en sangre inducidos por el alcohol!
- Si estás ejercitándote (¡bailando, por ejemplo!), puedes considerar una disminución basal si usas una bomba o comer extra carbohidratos. El ejercicio mezclado con el alcohol puede ocasionar un nivel bajo de glucosa en sangre.
- Considera alternar con agua u otras bebidas no alcohólicas.

## ¿Algún otro consejo sobre cómo lograr una transición fácil?



¡La comunidad es importante! Conecta con tu nuevo capítulo de Breakthrough T1D en [BreakthroughT1D.org](https://BreakthroughT1D.org) para que aproveches la gran cantidad de oportunidades para establecer contactos. The Diabetes Link también es un buen recurso para ti. Para ver si tu universidad cuenta con un capítulo local de The Diabetes Link, [visita thediabeteslink.org](https://thediabeteslink.org). También verás que cuentan con guías maravillosas sobre “Ir al Trabajo con Diabetes” e “Ir a la Universidad con Diabetes” así como una versión separada para tus padres /cuidadores.

