

# ¿Por qué una cita con el grupo de especialistas en diabetes?

De acuerdo a las recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) para pacientes con diabetes, Seattle Children's recomienda un chequeo anual de diabetes con su grupo de proveedores para todos nuestros pacientes: médico, nutriólogo y trabajadora social. Nuestros nutriólogos y trabajadores sociales están específicamente capacitados en diabetes pediátrica y estamos para darle todo el apoyo y atención que necesite. A continuación, presentamos ejemplos de temas que se pueden hablar con su nutriólogo y trabajadora social. Aunque quizás no sean ahora una de las preocupaciones de su hijo, pueden serlo más adelante. Conocer y establecer una relación con los proveedores de atención médica facilitará las conversaciones futuras para su hijo y su familia.

## Con los nutriólogos

- Cómo modelar los hábitos alimenticios de acuerdo a sus actividades diarias.
- Combinar bien los alimentos, vitaminas y minerales.
- La planificación de comidas y bocadillos.
- Métodos básicos y avanzados para contar carbohidratos.
- Combinar comida e insulina para niveles óptimos de glucemia (azúcar en sangre).
- Los alimentos y la glucemia durante el deporte.
- El índice glucémico y las comidas con mucha fibra.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- Cuáles son las mejores bebidas.
- Las reglas generales para el sodio (sal).
- Comer para que el corazón esté saludable.
- Ser consciente de lo que come: cómo saber cuándo es hambre y cuando uno está lleno.
- Mantener un peso saludable.
- Consejos para niños difíciles para comer.
- La energía necesaria durante la pubertad.
- El crecimiento y las necesidades alimenticias.
- Consejos para la actividad física.
- La comida y el presupuesto.
- Ideas para comidas en diferentes edades, horarios escolares, en la universidad y en la vida adulta.
- Salir a comer afuera.

## Con los trabajadores sociales

- Cómo nos sentimos con la diabetes.
- Cómo adaptarse a vivir con diabetes.
- Cómo adaptarse a los piquetes y a las inyecciones de insulina.
- Los estados de ánimo, la depresión y la ansiedad.
- Cómo lidiar con el agobio de la diabetes.
- Los conflictos por la diabetes entre padres y niños/adolescentes.
- Encontrar el equilibrio entre la independencia y la participación de los padres en los cuidados de la diabetes.
- Apoyo para padres, hermanos y otros cuidadores.
- Qué hacer para que los amigos entiendan la diabetes.
- Apoyo para la transición hacia el uso de una bomba de insulina o monitoreo continuo de glucosa.
- La motivación para mejorar los cuidados para la diabetes.
- Las preocupaciones y el acoso (*bullying*) en la escuela.
- La transición a los cuidados diabéticos para adultos.
- Dejar el hogar para ir a la universidad.
- Los derechos del empleado y la diabetes (para pacientes y cuidadores).
- La diabetes y la seguridad para conducir.
- Los hábitos riesgosos (ej., drogas y alcohol).
- Tener pareja y la diabetes.
- Cómo conocer a otras personas con diabetes.
- Necesidades concretas (ej.: problemas financieros).
- Referencias para ver profesionales de salud mental locales.

## Más información

- Endocrinología  
206-987-2640
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Mencionele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2023, Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

10/23  
PE2419S



# Why the Diabetes Team Visit?

In line with the American Diabetes Association's (ADA) standards of care for patients with diabetes, Seattle Children's recommends that all our patients have an annual diabetes check-up with your full "team"— the medical provider, a nutritionist and a social worker. Our nutritionists and social workers are specifically trained in pediatric diabetes and our goal is to make sure you are well supported and cared for. Below are some ideas of topics to discuss in your nutrition and social work visits. We recognize you may not currently have these concerns with your child, but should they ever come up, knowing your team and having a relationship with a provider will help make those conversations easier and more comfortable for your child and family.

## Nutrition

- Matching eating pattern with daily activity needs
- Getting a good combination of foods, including vitamins and minerals
- Planning for meals and snacks
- Basic and advanced methods of carbohydrate counting
- Using food and insulin together to optimize blood sugar
- How to balance food with blood sugars during sports
- Glycemic index and high-fiber choices
- Reading food labels
- Appropriate beverage choices
- Sodium (salt) guidelines
- Eating for a healthy heart
- Mindful eating - Recognizing signs you are hungry and full
- Maintaining a healthy weight
- Tips for picky eaters
- Energy needs through puberty
- Growth and nutritional needs
- Ideas for physical activity
- Eating on a budget
- Eating tips for transitioning through different ages, school schedules, college and adult care
- Dining out

## Social Work

- Feelings about diabetes
- Building resilience to live with diabetes
- Coping skills for pokes and insulin shots
- Concerns about mood, depression, and anxiety
- Coping with diabetes burnout
- Conflict between parents and kids/teens about diabetes
- Balancing independence and parents' involvement in diabetes care
- Supporting parents, siblings and other caregivers
- Helping friends understand diabetes
- Supporting transitions to an insulin pump or continuous glucose monitoring
- Increasing motivation for making improvements to diabetes care
- School concerns/bullying
- Transition to adult diabetes care
- Going off to college
- Employee rights and diabetes (for patients and caregivers)
- Diabetes and driving safety
- Risky behaviors (e.g., drugs and alcohol)
- Dating and diabetes
- Ways to meet others with diabetes
- Concrete needs (e.g., financial concerns)
- Referrals to mental health providers in the community

## To Learn More

- Endocrinology  
206-987-2640
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

10/23  
PE2419