

# Cómo adaptarse a la bomba de insulina y medidor continuo de glucosa (MCG)

Los dispositivos como bombas de insulina y medidores continuos de glucosa (MCG) tienen muchos beneficios. Aun así, acostumbrarse a ellos puede presentar desafíos únicos. Estas son ideas para ayudar a su hijo a superar los obstáculos comunes al usar dispositivos electrónicos.

## Sentir cierta molestia

Es normal sentir incomodidad con algo nuevo. Usuarios de todas las edades comúnmente reconocen que usar un dispositivo en el cuerpo para una afección crónica es algo incómodo. Si su hijo lo dice, escúchelo y tómelolo como un hecho normal. Diga: "Si, puedes sentirte incómodo por ahora, tu bomba de insulina es nueva".

- Apóyelo cuando sienta esta molestia y recuérdelo que tratar de superarlo le ayudará a desarrollar habilidades para superar otros obstáculos en la vida, algunos de ellos relacionados con la diabetes.
- Repítale que usar un dispositivo no es algo que lo deba avergonzar y haga que otros adultos participantes en la vida de su hijo le digan lo mismo.
- Preste atención a sus reacciones con el dispositivo en público. Juntos, piensen en cómo usar prendas de ropa y atuendos para que el dispositivo sea menos visible, si esto es lo que quieren. Por ejemplo, sugiera pantalones o faldas con bolsillos para llevar la bomba.
- Anímelo a usar parches (los de MCG), cintas adhesivas y calcomanías estampadas, además de bolsas tipo cinto para llevar la bomba. Pueda que así sea más "divertido" usar un dispositivo, especialmente para niños más pequeños.
- Busque libros infantiles sobre la diabetes y sobre niños que usa un dispositivo. Es una excelente forma de descubrir que otros niños de edad escolar con diabetes también usan dispositivos.

## Cómo manejar las preguntas de otros

Las personas que notan el dispositivo de su hijo podrían preguntar ¿qué es? Hable con su hijo y preparen sus respuestas por adelantado; así podrán sentirse listos para manejar la situación.

- Piensen en diferentes explicaciones para diferentes personas. Anímelo a pensar en cómo podría responder a las preguntas de un amigo o de un extraño sobre sus dispositivos.
- Deje que su hijo pequeño muestre abiertamente sus dispositivos a sus compañeros de clase durante "mostrar y contar" (show and tell). Es una buena oportunidad para responder a muchas de las preguntas de sus compañeros a la vez.
- Comprenda que, a veces, su hijo no tendrá ganas de responder a preguntas. Dígale que está bien, si no quiere dar explicaciones sobre su diabetes, y ayúdelo a idear una respuesta para redirigir la conversación (por ejemplo: "Es mi superpoder, ¿cuál es el tuyo?").

### Más información

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

### Servicio gratuito de intérprete

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



- Recuérdale que las personas que hacen preguntas no necesariamente están juzgando, isimplemente pueden tener curiosidad o estar interesados!

---

### Dispositivos e interrupciones

Muchos dispositivos para la diabetes utilizan alertas con sonido. Puede ser estresante para muchos niños saber que escuchará alarmas de avisos y notificaciones en público.

- Para que no se sorprendan los adultos involucrados en la vida de su hijo, explíqueles con anticipación el significado de las alertas (maestros y padres de amigos).
- Trabaje con su equipo médico para programar alertas que mantengan a su hijo seguro y sin interrupciones innecesarias. Esto podría significar tener un umbral más alto para la alarma de glucosa “elevada”, por ejemplo.

---

### Límites y participación de los padres en los datos del MCG

- Es fundamental que supervise los dispositivos y los datos, aún cuando sean niños mayores o adolescentes. Establezca con su hijo los límites y responsabilidades, vuelvan a evaluarlos según sea necesario.
- Hablar de los datos del MCG tiene muchos beneficios, pero hacerlo constantemente puede ser abrumador para su hijo. Incluso, comentarios inocentes a niños y adolescentes pueden hacerlos desistir de usar su MCG a largo plazo.
- Si su hijo tiene un teléfono, establezcan límites razonables y juntos decidan cuándo debe, o no, comunicarse con él sobre su nivel de azúcar en sangre. Si varios padres tienen acceso, coordinen sus respuestas para que su hijo no reciba más mensajes de los necesarios.

# Helping Your Child Get Used to Their Insulin Pump and Continuous Glucose Monitor

---

Devices like insulin pumps and continuous glucose monitors (CGMs) have many benefits. But getting used to them can present unique challenges. Here are some ideas to help support your child with common stumbling blocks that can sometimes go with wearing electronic devices.

---

## Dealing with discomfort

It's normal to feel uncomfortable with something when it's new. Recognize that feeling uncomfortable with wearing a device on your body for a chronic condition is common for all ages. If your child describes feeling this way, validate and normalize it. Say, "It's ok that you feel uncomfortable right now, your insulin pump is new."

- Support your child in sitting with this discomfort and remind them working through this will help build skills to overcome other hurdles in life—diabetes-related or otherwise.
- Emphasize that wearing a device is nothing to be ashamed of and encourage other adults in your child's life to do the same.
- Assess your child's level of comfort wearing their device in public. Work together to brainstorm clothing ideas and outfits that can make the device less visible, if this is what they want. For example, suggest pants or skirts with pockets to hold the pump.
- Encourage the use of patterned skins (CGM patches) and adhesive tapes, stickers, and belt-like pump pouches. These can make wearing a device more "fun," particularly for younger children.
- Seek a children's book about diabetes and a child who wears a device. Children's books are a great way for elementary school age children to learn that other children with diabetes wear devices, too.

## How to handle questions from others

People who notice your child's devices may ask them about what they are. Work with your child to come up with ways to respond in advance; this can help them feel prepared to handle the situation smoothly.

- Prepare different explanations for different people. Prompt your child to think about how they might respond to questions about their devices from a friend versus a stranger.
- Have your younger child share their devices with their classmates in a "show and tell" format. This way peers are able to get a lot of questions answered all at once.
- Understand that sometimes, your child may not feel like answering questions at all. Emphasize that not wanting to explain their diabetes is OK, and help them plan a response that can redirect the conversation (e.g. "It's my superpower, what's yours?")
- Remind your child that people who ask questions are not necessarily passing judgement—they may simply be curious or interested!

1 of 2

### 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

### Devices and disruption

Many diabetes devices use noise-based alerts. The idea of dealing with disruptive alarms or notifications in public can feel stressful for many children.

- Explain alerts and their purpose to adults in your child's life like teachers and friends' parents, in advance so they won't be taken by surprise.
- Work with your medical team to program alerts that keep your child safe but minimize unnecessary disruptions. This could mean having a higher threshold for a "high" alert, for example.

---

### Boundaries and parental involvement with CMG data

- Even for older children and teens, maintaining oversight of devices and data is essential. Work with your child to establish boundaries and responsibilities, and revisit these as needed.
- CGM data sharing has many benefits, but constant talk about your child's blood sugars can become overwhelming for them. Even well-meaning comments can sometimes discourage children and teens from wanting to use their CGM in the long term.
- If your child has a phone, work together to set reasonable boundaries regarding when it is (and isn't) an appropriate time to contact them about their blood sugar. If multiple parents have access, coordinate your responses so that your child doesn't receive more messages than necessary.