

# Consejos para usar tu bomba de insulina y el medidor continuo de glucosa (MCG)

## Cómo sentirte más cómodo

Si bien los dispositivos como las bombas de insulina y los medidores continuos de glucosa (MCG) tienen muchos beneficios, también pueden presentar desafíos únicos. Puede ser diferente para cada uno, pero estas ideas pueden ayudarte a resolver obstáculos comunes que pueden surgir con el uso de estos dispositivos.

### ¡No me siento cómodo con algo pegado a mí!

- Es común sentirse incómodo con una bomba o un MCG. Es posible que te sientas bien en algunas situaciones y cohibido en otras. Si puedes, trata de soportar esta incomodidad; se te hará más fácil con el tiempo. Esto también puede hacerte más fuerte y desarrolles habilidades para superar otros obstáculos en la vida, algunos de ellos relacionados con la diabetes.
- Recuerda además que, aunque sientas que no es algo natural, usar un dispositivo no debe causarte vergüenza.
- Piensa en cómo vestirse para sentirte más cómodo; por ejemplo, pantalones o faldas con bolsillos ayudan a que la bomba se note menos.

### ¡La gente no lo entiende y siempre pregunta ¿qué es eso?!

- Trata de recordar que las personas que hacen preguntas no necesariamente están juzgando, simplemente tienen curiosidad o interés!
- Piensa en aprender diferentes explicaciones para diferentes personas. Comienza pensando en cómo podrías responder a las preguntas de un amigo o a las de un extraño sobre tus dispositivos.
- Está bien si no tienes ganas de educar a los demás sobre la diabetes todo el tiempo. Puedes preparar algunas respuestas para desviar la conversación:
  - Utiliza el humor: por ejemplo, "Es mi superpoder; ¿cuál es el tuyo?"
  - Utiliza tus conocimientos sobre la diabetes cuando quieras: por ejemplo, "¿No te parece genial la tecnología? ¡Podrás creerlo!, esto me dice cómo está mi nivel de glucosa en sangre todo el tiempo!"

### ¡Puede hacer ruido!

Muchos dispositivos para la diabetes tienen sonidos o alarmas para ayudar a mantenerte seguro. Puede ser estresante o incómodo para algunos cuando suenan en la escuela o estando con los amigos.

- Para que no se sorprendan, trata de explicar el significado de las alarmas a tus amigos y compañeros con anticipación. Trabaja con tus padres y la escuela para que tus maestros sepan que estas alarmas no son de un teléfono u otro dispositivo prohibido en la clase. Si la alarma suena en público, simplemente atiéndela. La gente atiende a los ruidos o sonidos electrónicos todo el tiempo.

#### 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.



- Planifica cómo manejar los diferentes tipos de alerta de tu dispositivo para que te sientas menos incómodo en el momento.
- Trabaja con tu equipo médico para programar tus dispositivos de modo que las alarmas te mantengan a salvo, pero a la vez evitar interrupciones.

---

### **¡Mis padres podrán ver mis cifras de glucosa en sangre todo el tiempo!**

- Cuando tienes un dispositivo conectado al cuerpo, puedes sentir que es tuyo y que tú solo lo administras. Como adolescente, es probable que ganes cierta independencia en el cuidado de tu diabetes, pero es normal e importante que tus padres continúen participando. Debes establecer ciertos límites y responsabilidades junto con tus padres y cambiarlos según sea necesario.
  - Compartir los datos del MCG trae muchos beneficios, pero hablar demasiado sobre tu glucosa en sangre puede ser abrumador. Habla sobre tus necesidades y trabaja con tus padres/tutores y el equipo de atención médica para decidir cuándo deben, o no, tus padres comunicarse contigo sobre tu nivel de glucosa en sangre.
-

# Tips for Wearing Your Insulin Pump and Continuous Glucose Monitor

## How to be more comfortable

---

While devices like insulin pumps and continuous glucose monitors (CGMs) have many benefits, they can present unique challenges. Everyone's experience is a little different, but here are some ideas to help you work through common stumbling blocks that can go with using these devices.

---

### **I don't feel comfortable having something attached to me!**

- It's common to feel uncomfortable with a pump or CGM. You might feel fine in some situations, but self-conscious in others. If you can, try to sit with this discomfort; it will get easier with time. And it can help you build skills to overcome other hurdles in life—diabetes-related or otherwise.
  - Even if it feels unnatural, remind yourself that wearing a device is nothing to be ashamed of.
  - Think about how you can dress to make yourself feel more comfortable—for example, pants or skirts with pockets are a good option for making some pumps less visible.
- 

### **People don't get it and are always asking me what I'm wearing!**

- Try to remember that people who ask questions are not necessarily passing judgement—they may simply be curious or interested!
  - Consider preparing different explanations for different people. To get you started, think about how you might respond to questions about your devices from a friend versus a stranger.
  - It is okay to not feel like educating others about diabetes all of the time. You might consider preparing a few responses that can redirect the conversation:
    - Use humor: e.g. "It's my superpower; what's yours?"
    - Use your smarts about diabetes when you feel like it: e.g. "Isn't technology great! Can you believe this tells me how my blood glucose level is all the time?"
- 

### **It can be noisy!**

Many diabetes devices give off a sound or alert to help keep you safe. If this happens during school or with friends, some people can feel stressed or embarrassed.

- Try explaining alerts to friends and peers in advance so they won't be taken by surprise. Work with your parents and school to make sure your teachers are aware that these alerts or a not a phone or other device not allowed in class. If an alarm goes off in public, just tend to it. People tend to electronic noises all the time.
- 

#### **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.



- Create a plan for the types of alerts your device might have. This can make handling uncomfortable situations easier.
- Work with your medical team to program your devices so that your alarms can keep you safe but avoid disruption.

---

### **My parents will be able to see my blood glucose numbers all the time!**

- When a device is attached to your body, it can feel like it should be yours to manage. As a teenager, you will likely gain some independence in your diabetes care, but it is normal and important for your parents to stay involved to some degree. Work with your parents/guardians to establish boundaries and responsibilities, and revisit these as needed.
- CGM data sharing has many benefits, but too much talk about your blood glucose can become overwhelming. Talk about your needs, and work with your parents/guardians and care team to set boundaries about when it is (and isn't) appropriate for your parents to contact you about your blood glucose.