

A Plan to Keep Your Child With Diabetes Out of the ER

Diabetes in children can be a dangerous disease. However, with proper care and support, you can help keep your child's blood sugar levels in a healthy range, preventing a diabetic emergency that could result in a trip to the emergency room.

It can take time for your child and your family to adjust to living with diabetes. Follow these tips to keep your child healthy and safe and manage their diabetes at home.

Prevention

Keeping your child out of the ER means focusing on these **FOUR** important things:

- 1. Check their blood sugar often, as instructed by their doctor.** Each time you check, you will know if your child's blood sugar is inside or outside the healthy range. Your doctor will tell you when to check their blood sugar. Most kids and teens need to test:
 - Before each meal
 - At bedtime
 - Before, during, and after exerciseIf your child's blood sugar level is occasionally higher or lower than expected, try not to get too worried or upset. Ask your child's doctor if there are some changes you should try to help manage their blood sugar level better, and be sure to follow their emergency precautions.
- 2. Take prescribed diabetes medication and/or insulin exactly how and when your child's primary care provider (PCP) or specialist says.** If they miss a dose, give it to them as soon as possible. If you're having trouble remembering, set reminders on your phone or search your app store for free medication reminders. Then you can print a schedule and hang it on the refrigerator.
- 3. Know the signs and symptoms of high and low blood sugar to prevent an emergency.** Blood sugar levels can be affected if your child misses a dose, takes too much medication or insulin, becomes sick, or experiences changes in their daily habits, like eating more or less than usual. High blood sugar usually happens slowly, over hours or days, while low blood sugar can cause problems faster. Call your child's doctor when your child's blood sugar is unstable or follow the treatment plan they have already given you.
- 4. Make a diabetes "to-go" kit for your child.** A to-go kit is a small pouch or bag that holds all the diabetes supplies your child needs for daily and emergency care, like insulin or medications, your child's blood glucose meter, and/or fast-acting glucose in tablet or gel form. Fill the to-go kit and have it ready, so you have everything you need at a moment's notice. The kit can also include water and healthy snacks.

Other Helpful Tips

In addition to these tips, healthy eating, exercise, and regular visits with your child's doctor are some of the best things your child can do to control their diabetes and improve their overall health.

- Eat the rainbow, which means preparing and encouraging your child to eat healthier, colorful food like fruits and vegetables, including apples, avocados, blackberries, peaches, oranges, strawberries, broccoli, and green beans. Make a smoothie at home and sneak in dark leafy vegetables like spinach or kale. Good protein options include beans, chicken, turkey, fish, and cheese.
- Find a physical activity your child enjoys. This could be walking the dog, riding their bike, swimming, going on family walks, taking a dance class or Zumba, or doing kid-themed workouts you can find online together.

The goal, over time, is to help your child be active for 60 minutes a day.

- Keep all appointments with your child's doctor and/or diabetes specialist. If you have a question, call your child's doctor and ask about it. They are the best resource for support and advice.

Community First is here to help you get the right care, in the right place, at the right time. Use the resources and information listed below to get the most out of your child's health care benefits related to diabetes care and treatment.

Free Rides to the Doctor or Pharmacy*	24/7 Nurse Advice Line	Health & Wellness Program and Gift Card Rewards*	Free Zumba	Meal Planning
<p>Schedule no-cost transportation to and from your child's medical appointments.</p>	<p>Call the Community First Nurse Advice Line at 1-800-434-2347 for around-the-clock support from a team of registered nurses who can answer health questions and recommend whether your child needs care right away or can wait to see their PCP.</p>	<p>Community First offers Diabetes in Control: Diabetes Management Program to help Members learn how to control their diabetes. Members who join are eligible to receive.*</p> <ul style="list-style-type: none"> • \$20 gift card for completing the Community First diabetes assessment • \$10 gift card for completing diabetes education • \$10 gift card for receiving a dilated eye exam • \$10 gift card once every six months for submitting A1C results 	<p>Community First Members and their families can participate in free Zumba classes (in-person or online) with a free fitness giveaway,* including the choice of a frisbee, water bottle, or exercise bands.</p>	<p>Use our free meal planning sheet to plan out healthy meals and snacks for your child and family. Print it weekly, fill in your choices for breakfast, lunch, and dinner, and make your shopping list, all in one spot.</p>

*Limitations and restrictions apply. Please email healthyhelp@cfhp.com or call 210-358-6055 to speak with a Community First Health Educator to see if you qualify.

Sources

[Type 1 Diabetes in Children | Johns Hopkins Medicine](#)

[Type 2 diabetes in children - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#)

[Miss a Dose? What to Do If You Forget to Take a Type 2 Diabetes Pill](#)

[What Is Type 2 Diabetes?](#)

Un plan para evitar que su hijo/a con diabetes vaya a emergencias

La diabetes en los niños y las niñas puede ser una enfermedad peligrosa. Sin embargo, con el cuidado y el apoyo adecuados, usted puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre de su hijo/a dentro de un rango saludable, evitando una emergencia diabética que podría resultar en una visita a la sala de emergencias.

Puede llevar tiempo para que su hijo/a y su familia se adapten a vivir con diabetes. Siga estos consejos para mantener a su hijo/a sano/a y seguro/a y controlar su diabetes en casa.

Prevención

Mantener a su hijo/a fuera de la sala de emergencias significa centrarse en CUATRO cosas importantes:

1. Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia, según las instrucciones de su médico. Cada vez que lo controle, sabrá si el nivel de azúcar en sangre de su hijo/a está dentro o fuera del rango saludable. Su médico/a le dirá cuándo controlar su nivel de azúcar en sangre. La mayoría de los niños, niñas y adolescentes necesitan realizar la prueba:

- Antes de cada comida
- A la hora de acostarse
- Antes, durante y después del ejercicio

Si el nivel de azúcar en sangre de su hijo/a es ocasionalmente más alto o más bajo de lo esperado, trate de no preocuparse ni alterarse demasiado. Pregúntele al médico/a de su hijo/a si hay algunos cambios que debería intentar para ayudar a controlar mejor su nivel de azúcar en sangre y asegúrese de seguir sus precauciones de emergencia.

2. Tome los medicamentos para la diabetes recetados y/o la insulina exactamente como y cuándo lo indique el/la médico/a de atención primaria (PCP) o el/la especialista de su hijo/a. Si se olvida una dosis, dásela lo antes posible. Si tiene problemas para recordar, configure recordatorios en su teléfono o busque en la tienda de aplicaciones recordatorios gratuitos de medicamentos. Luego, puede imprimir un horario y colgarlo en el refrigerador.

3. Conozca los signos y síntomas de azúcar en sangre alta y baja para prevenir una emergencia. Los niveles de azúcar en sangre pueden verse afectados si su hijo/a se olvida una dosis, toma demasiado medicamento o insulina, se enferma o experimenta cambios en sus hábitos diarios, como comer más o menos de lo habitual. El nivel alto de azúcar en sangre generalmente se produce lentamente, en horas o días, mientras que el nivel bajo de azúcar en sangre puede causar problemas más rápido. Llame al/la médico/a de su hijo/a cuando el nivel de azúcar en sangre de su hijo/a sea inestable o siga el plan de tratamiento que ya le hayan indicado.

4. Prepare un kit para la diabetes para su hijo/a. Un kit para llevar es una pequeña bolsa o estuche que contiene todos los suministros para la diabetes que su hijo/a necesita para el cuidado diario y de emergencia, como insulina o medicamentos, el medidor de glucosa en sangre de su hijo/a y/o glucosa de acción rápida en forma de tabletas o gel. Llene el kit para llevar y téngalo listo, de modo que tenga todo lo que necesite en cualquier momento. El kit también puede incluir agua y bocadillos saludables.

Otros consejos útiles

Además de estos consejos, una alimentación saludable, ejercicio y visitas regulares al/la médico/a de su hijo/a son algunas de las mejores cosas que su hijo/a pueden hacer para controlar la diabetes y mejorar su salud general.

- Coma todo lo que pueda, lo que significa preparar y alentar a su hijo/a a comer alimentos más saludables y coloridos, como frutas y verduras, incluidas manzanas, aguacates, moras, duraznos, naranjas, fresas, brócoli y judías verdes. Prepare un batido en casa y agregue verduras de hojas oscuras como espinaca o col rizada. Algunas buenas opciones de proteínas son los frijoles, el pollo, el pavo, el pescado y el queso.

- Encuentre una actividad física que le guste a su hijo/a. Puede ser pasear al perro, andar en bicicleta, nadar, salir a caminar en familia, tomar una clase de baile o Zumba, o hacer juntos ejercicios con temas para niños/as que puede encontrar en Internet. El objetivo, con el tiempo, es ayudar a su hijo/a a estar activo/a durante 60 minutos al día
- Asista a todas las citas con el/la médico/a de su hijo/a o con el/la especialista en diabetes. Si tiene alguna pregunta, llame al/la médico/a de su hijo/a y pregúntele al respecto. Son el mejor recurso de apoyo y asesoramiento.

Community First está aquí para ayudarle a obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado. Utilice los recursos e información que se indican a continuación para aprovechar al máximo los beneficios de atención médica de su hijo relacionados con el cuidado y tratamiento del diabetes.

Viajes gratis al médico o la farmacia*	Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana	Programa de salud y bienestar y recompensas con tarjetas de regalo*	Zumba gratis	Planificación de comidas
<p>Programe transporte sin costo de ida y vuelta a las citas médicas de su hijo/a.</p>	<p>Llame a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First al 1-800-434-2347 para recibir asistencia las 24 horas del día de un equipo de enfermeras registradas que pueden responder preguntas sobre la salud y recomendar si su hijo/a necesita atención de inmediato o puede esperar para ver a su médico/a de cabecera.</p>	<p>Community First ofrece diabetes in control: Programa de manejo de la diabetes para ayudar a los miembros a aprender a controlar su diabetes.</p> <p>Los miembros que se unan podrán recibir:*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjeta de regalo de \$20 por completar la evaluación de diabetes de Community First • Tarjeta de regalo de \$10 por completar la educación sobre diabetes • Tarjeta de regalo de \$10 por recibir un examen de ojos dilatados • Tarjeta de regalo de \$10 una vez cada seis meses por enviar los resultados de A1C 	<p>Los miembros de Community First y sus familias pueden participar en clases de Zumba gratis (en persona o en línea) con un obsequio de ejercicios gratis*, que incluye la opción de un frisbee, una botella de agua o bandas de ejercicios.</p>	<p>Use nuestra hoja de planificación de comidas gratis para planificar comidas y refrigerios saludables para su hijo/a y su familia. Imprímala semanalmente, complete sus opciones para el desayuno, el almuerzo y la cena, y haga su lista de compras, todo en un solo lugar.</p>

*Se aplican limitaciones y restricciones. Envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al 210-358-6055 para hablar con un/a educador/a de Community First Health para ver si usted califica.

Fuentes

[Diabetes tipo 1 en niños](#)

[Diabetes tipo 2 en niños - Síntomas y causas](#)

[¿Olvidó una dosis? Qué hacer si olvida tomar una pastilla para la diabetes tipo 2](#)

[¿Qué es la diabetes tipo 2?](#)