



Formas como los padres pueden apoyar a los **adolescentes con diabetes**

La adolescencia puede ser la época más difícil para un joven con diabetes y para sus padres. En lo que se refiere al cuidado de la diabetes, no cumplir el monitoreo de la glucosa en la sangre o no ponerse las inyecciones de insulina puede ser una forma de probar los límites o puede reflejar la incapacidad del adolescente de considerar las consecuencias de estas acciones cuando puede estar preocupado por algo más.

Es difícil ser un adolescente y tratar de controlar la diabetes, y las responsabilidades diarias pueden convertirse en algo estresante y frustrante. Como padres, es importante tener empatía y comprender los sentimientos de miedo, tristeza, ira e incluso culpa que su adolescente puede estar sintiendo.

Es posible que su adolescente tenga dificultades para aceptar la realidad de su diabetes cuando:

- Omite las dosis de insulina u otros medicamentos para la diabetes.
- No se hace la prueba de glucosa en la sangre.
- Come comidas con un alto contenido de grasa o muchas calorías sin ponerse la dosis apropiada de insulina.
- Falsifica o miente sobre los resultados de las pruebas de azúcar en la sangre.
- Oculta o niega la enfermedad cuando está con sus amigos en un esfuerzo por ser aceptado.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- 1 Manténgase involucrado.** Está bien si su adolescente toma la mayor parte de la responsabilidad del cuidado de la diabetes. Sin embargo, usted debe permanecer involucrado. Si observa que no se están haciendo las tareas del cuidado de la diabetes, dígame a su adolescente que se dio cuenta y pregúntele qué está pasando. Luego escuche atentamente para que pueda ayudarlo a encontrar una solución. Evite juzgar y tenga una mente abierta para encontrar soluciones, especialmente si le preocupa algo de su conducta.
- 2 Acepte el hecho de que al final es su adolescente quien debe tomar el control de cuidarse.** Está disponible para apoyarlo y orientarlo. Si ha animado a su hijo a asumir más y más responsabilidad en el pasado y le ha dado una guía y supervisión apropiada, esta transición de responsabilidad será mucho más fácil.
- 3 Mantenga la enfermedad en perspectiva.** El cuidado de la diabetes es solo una parte de la vida de una persona y no es una prioridad para los adolescentes. No es que no les importe, pero tienden a preocuparse más por otras cosas, como ser aceptado por sus amigos, no llamar la atención por tener diabetes y no ser diferentes de sus compañeros. Generalmente no quieren que los padres, amigos y maestros se centren en su diabetes y cuando esto ocurre pueden sentirse avergonzados fácilmente. Se preocupan por sus actividades, deportes, amistades y, con suerte, por el trabajo en clase. Si el cuidado de la diabetes encaja fácilmente en el día, puede hacerlo. Si no, es posible que no lo haga. Esta conducta es normal para un adolescente y es por eso que su trabajo como padres hablar y mantener las líneas de comunicación abiertas.

4

Fomente la honestidad no reaccionando exageradamente. Es más probable que su adolescente le diga la verdad sobre lo que está comiendo, si no se está poniendo las inyecciones y sus niveles de azúcar en la sangre si usted permanece calmado y comprensivo. Todas las personas que tienen diabetes tienen estos lapsos de vez en cuando. Elogie a su adolescente cuando revise su nivel de azúcar en la sangre y encuentre formas de manejarlo de manera eficaz.

5

Busque un proveedor de atención médica que le agrade a su adolescente. Una relación sólida entre su adolescente y su médico, enfermero, trabajador social y nutricionista es esencial, tanto para la capacidad del proveedor de atención médica de evaluar y motivar a su adolescente como para que su adolescente pueda comunicarse con su proveedor de atención médica. Haga lo mejor que pueda para elegir proveedores de atención médica que escuchen lo que su adolescente tiene que decir y que estén dispuestos a otras alternativas basándose en las preferencias de su adolescente. Si usted ve que su adolescente está escuchando en silencio un plan de atención y no lo sigue después, es posible que no se sienta seguro para objetar el plan o pedir adaptaciones. Es posible que su adolescente necesite algún tipo de ayuda para expresarse o podría tener mejores resultados con otro proveedor de atención médica. También puede ser que se sienta incómodo expresando sus necesidades o preocupaciones en frente de usted. Así que no dude en dejar que su adolescente tenga un tiempo a solas con sus proveedores de atención médica.

6

Analícese usted y lo que está haciendo. Piense en sus propios sentimientos, expectativas y conductas en relación con los esfuerzos de su adolescente por volverse más independiente. ¿Podría estar poniendo demasiada presión? ¿Se siente ambivalente sobre soltarlo? ¿Está dando mensajes contradictorios de que su adolescente acepte más responsabilidades?

7

Busque orientación. La depresión con frecuencia es la razón por la que los adolescentes dejan de cuidarse. Un adolescente deprimido podría tener, o no tener, otros síntomas de depresión como llanto, ira, irritabilidad y cambios en el apetito o hábitos del sueño, pero un adolescente que deja de tomar la insulina y deja de tratar su diabetes está mandando un mensaje claro de que necesita ayuda. Es posible que no sea la diabetes la causante de la depresión, pero el cuidado de la diabetes sufre debido a esto.

8

Esté presente para su adolescente. El caos físico y del desarrollo de la adolescencia es una época difícil casi universalmente, para los padres y adolescentes. Los adolescentes con diabetes están en mayor riesgo durante este período. Si observa que su adolescente no está haciendo sus tareas del cuidado de la diabetes, darle un sermón o vigilar sus actividades no va a ayudar. En lugar de eso, una de las mejores cosas que puede hacer es tener un diálogo abierto y tratar de entender sus sentimientos, pensamientos y frustraciones lo mejor que pueda. Algunas veces, solo saber que hay un padre/madre interesado u otro miembro del equipo disponible para apoyarlo y animarlo es todo lo que se necesita para volver a encausarlo.

REFERENCIAS:

diabetes.org/diabetes/loved-ones
aboutkidshealth.ca
diabetesselfmanagement.com