



Vivir con diabetes tipo 1: Recursos



**Una guía que ofrece herramientas
esenciales, consejos y apoyo para el
manejo de la diabetes tipo 1, que abarca el
cuidado diario, la tecnología, la nutrición
y los recursos comunitarios.**

Índice

Apoyopará recién diagnosticados

Opciones de ensayos clínicos para recién diagnosticados

Conexiones: Grupos de diabetes tipo 1

Campamentos de diabetes tipo 1 en Nueva Inglaterra

Suministros sin receta médica

Aplicaciones para la diabetes tipo 1

Alertas médicas

Podcasts y libros

Viajar con diabetes tipo 1

Seguridad en la escuela

Programas locales de endocrinólogos para la diabetes tipo 1

Suministros y ayuda financiera para la diabetes tipo 1

Encuestas para ayudar con la investigación de la diabetes tipo 1

Estudiantes universitarios y adultos jóvenes

Defensa

Salud mental y coaching en Nueva Inglaterra

Recursos relacionados con la diabetes tipo 1

Kits de herramientas adicionales

Consejos comunitarios

Esta información no debe considerarse consejo médico ni pretende reemplazar la consulta con su profesional de la salud. Si tiene preguntas sobre su salud, comuníquese con su profesional de la salud.

Apoyo para recién diagnosticados

Solicite su D-box gratuita

Caja gratuita con suministros útiles para la diabetes.

Web: www.touchedbytype1.org/d-box

Solicite su Bolsa de la Esperanza

Kit de apoyo gratis para niños con diabetes tipo 1.

Web: www.breakthrough1d.org/support-children/bag-of-hope/

Solicite su ebook gratuito de Sugar Surfing

Aprenda técnicas para el manejo de la diabetes.

Web: www.sugarsurfing.com/new-diagnosed

Exámenes de detección para familiares de personas con diabetes tipo 1

Identifique el riesgo temprano de diabetes tipo 1.

Web: www.screenfortype1.com

Guía para principiantes

Recursos para personas recién diagnosticadas con diabetes tipo 1

Web: www.beyondtype1.org/newly-diagnosed-with-type-1/

Manual de autocuidado

Guía completa para el manejo de la diabetes tipo 1.

Web: www.diabetes.org/living-with-diabetes/type-1/type-1-self-care-manual

Recursos de salud mental para personas con diabetes tipo 1 Apoyo para

a el bienestar emocional en el manejo de la diabetes.

Web: www.beyondtype1.org/diabetes-diagnosed-mental-health/

Tarjeta de alerta para el vehículo

Tarjeta de alerta de emergencia sobre diabetes para dejar en el vehículo.

Web: www.kidswithcourage.org/wp-content/uploads/2014/01/diabetes-alert-card.pdf

Kit Elbowbumpkid para recién diagnosticado

Kit de apoyo gratis para personas con diabetes tipo 1 recién diagnosticadas

Web: www.elbowbumpkidinc.org/newly-diagnosed-kit

Términos comunes sobre la diabetes tipo 1

Web: www.kylercares.org/information/know-the-language-and-the-lingo

Opciones de ensayos clínicos para recién diagnosticados

Ensayo Diagnose-3

De 12 a 29 años, en los primeros 6 meses después de ser diagnosticadas.

Web: www.diagnose-3.com/

Estudio de retransmisión de diabetes tipo 1

De 8 a 45 años, en los primeros 3 meses después de ser diagnosticadas.

Web: www.trialnet.org/t1d-relay

Estudio JAKPOT de diabetes tipo 1

De 12 a 35 años, en los primeros 3 meses después de ser diagnosticadas.

Web: www.trialnet.org/jakpot

Estudio STOP-T1D

De 6 a 35 años, marcadores de alto riesgo.

Web: www.trialnet.org/our-research/prevention-studies/atg-stop-t1d

Otros ensayos

Web: www.breakthroughT1D.org/clinical-trials/

Trialnet para familiares

Web: www.trialnet.org

Conexiones – Grupos de diabetes tipo 1

Grupo de redes sociales para familias de Nueva Inglaterra

Conéctese con familias locales de diabetes tipo 1

Web: www.facebook.com/groups/CTMAParents

Eventos y conexiones para la diabetes tipo 1 (mayores de 18 años)

Web: www.tcoyd.org

De la diabetes tipo 1 al tercer año

¡Convocatorias de Zoom para que los niños de 4 a 18 años jueguen y se diviertan!

Web: <https://tinyurl.com/36x9843z>

Connected In Motion Slipstreams

Un fin de semana activo, social y educativo para adultos con diabetes tipo 1

Web: www.connectedinmotion.ca/slipstreams/

Campamentos para personas con diabetes tipo 1 en Nueva Inglaterra

Campamento de la ADA (Asociación Americana de la Diabetes)

Web: www.diabetes.org/community/camp

Campamentos del Centro Barton (Noreste)

Web: www.bartoncenter.org

Campamento Surefire (RI)

Web: www.campsurefire.org

Campamento Nejeda (NJ)

Web: www.campnejeda.org

Campamento Diario Camp Pathfinder (CT)

Web: www.meridenymca.org/programs/camp/camp-offerings/pathfinders-camp/

Campamento de baloncesto Camp Bru:

Web: www.campbru.com/copy-of-our-story

Elbowbumpkid Inc

Página principal:

www.elbowbumpkidinc.org

Eventos:

www.elbowbumpkidinc.org/events

Facebook: www.facebook.com/elbowbumpkid

Lista Nacional de Apoyo Social para la Diabetes Tipo 1

¡Visite la página web de Elbowbumpkid!

Programas virtuales de Coachart para niños y adolescentes

Actividades gratuitas para niños con enfermedades crónicas

Web: www.coachart.org

Campamento de Entrenamiento para la Diabetes

Enseña a adolescentes y adultos estrategias para controlar la diabetes tipo 1 mientras se mantienen activos.

Web: www.diabetestrainingcamp.com

Campamento Carefree

Experiencia de campamento de una semana para niños de 6 a 16 años con enfermedades crónicas y discapacidades.

Web: www.engage.active.com/landing_page/camp_carefree

Conferencia de Amigos para la Vida para Niños con Diabetes (FL)

Web: www.childrenwithdiabetes.com/community-and-conferences



Suministros sin receta

Alertas Médicas Lauren's Hope

Joyería de alerta médica portátil.

Web: www.laurenshope.com

Pump Peelz

Parches para sensores/puntos de inyección;
¡Use el código ELBOWBUMPKIDINC para un 1
descuento! de 10%

Web: www.pumppeelz.com

Protectores de insulina Vial Safe

Use el códigoELBOWBUMPKID20para un
descuento.de 20 %.

Web: www.vialsafe.com

Bolsas y estuches médicos Sugar

Use el código Elbowbumpkid para un
descuento de 10%.

Web: www.sugarmedical.com

Herramientas para organizar suministros para diabetes tipo 1

Web: www.t1d3dgear.com

Buzzy Bee para el dolor de las inyecciones

Dispositivos portátiles para aliviar el dolor de
las inyecciones.

Web: <http://paincarelabs.com/buzzy>

Estuches de enfriamiento de insulina Frio

Web: www.frioinsulincoolingcase.com

Spibelt

Cinturones para llevar la bomba de insulina.

Web: www.spibelt.com

Tally Gear

Cinturones para llevar la bomba de insulina.

Web: www.tallygear.com

Sugar Belts

Cinturones para llevar la bomba de insulina.

Web: www.etsy.com/shop/sugarbelts

Glowcose

Esfera que brilla en diferentes colores según
el nivel de azúcar en sangre.

Web: www.glowcose.com

Sugar Medical

Web: www.sugarmedical.com

Deck My Diabetes

Sitio webque vende "Warrior Buddies" con
mini bomba y CGM. ¡El código de descuento
"Elbowbumpkid" ofrece un descuento de
10% en Deck My Diabetes para pedidos en
EE. UU.!

Web: www.deckmydiabetes.com

EDC Solutions

Web: www.edcsolutionstype1.com

Iluv Bed Shaker

Se tembla la cama cuando la glucosa está
fuera de rango.

Web: www.iluv.com/products/smartshaker-3

Sugar Pixel Custom Type One

Pantalla secundaria de glucosa.

Web: www.customtypeone.com/products/sugarpixel

Enfriador de insulina

Mantiene la insulina fresca para viajes.

Web: www.theinsulinchiller.com



Aplicaciones y juegos para la diabetes tipo 1

Calorie King

Información nutricional general

MySugr

Seguimiento de datos de diabetes.

Figwee

Guía visual de alimentos.

Sugarmate

Seguimiento complementario con Dexcom

Nightscout

Intercambio de datos de CGM de código abierto

Tidepool

Gestión de datos

Eddii Health

Amiguito virtual de salud para el cuidado endocrino.

Level One

Un juego diseñado para enseñar sobre el manejo de la diabetes tipo 1.

Alertas médicas

RoadID

Identificadores médicos portátiles El enlace le lleva a una página con un descuento de 20% tras enviar su nombre/correo electrónico.

Web: <https://roadid.com/pages/groupdiscount?rfsn=8748336.cc0cb3>

Laurens Hope

Joyería de identificación médica.

Web: www.laurenshope.com

Podcasts y libros

Conexiones con la diabetes

Web: www.diabetes-connections.com

Diabetech con Justin Eastzer

Web: <https://www.diabetech.info>

Podcast Juicebox

Web: www.ardensday.com/juicebox-podcast

Sugar Surfing

Daisy Dimples aprende sobre la diabetes

Dánica diabética

Web: www.youtube.com/user/DiabeticDanica

Libros infantiles adicionales

Web: beyondtype1.org/type-1-diabetes-childrens-books/

Más allá de la diabetes tipo 1

Web: www.beyondtype1.org/diabetes-podcasts/

Libros electrónicos descargables

Para ayudarte a navegar todos los aspectos de la vida con diabetes tipo 1, incluyendo la adolescencia, la escuela, el embarazo y la edad adulta.

Web: www.breakthrought1d.org/t1d-resources

Tipo 1 juntos

Web: www.typeonetogether.com/copy-of-resources

Piense como un Páncreas

Nerd de la diabetes

Web: podcasts.apple.com/us/podcast/diabetes-nerd/id1807755678

Un amor más grande que la diabetes

Web: <https://www.greaterthant1d.com>



Viajar con diabetes tipo 1

- ☐ Bomba de insulina/equipos/cartuchos de infusión
- ☐ Insulina (lleve una botella extra)
- ☐ Toallas con alcohol
- ☐ Insulina basal de repuesto
- ☐ Suministros para la medición de glucosa en sangre (medidor, tiras reactivas, dispositivo de punción y lancetas)
- ☐ Transmisor y sensores de MCG (si se usa)
- ☐ Receptores para bomba y MCG (de repuesto)
- ☐ Removedor de adhesivo Uni-Solve (si se usa MCG/bomba)
- ☐ Cargador micro USB
- ☐ Refrigerios de glucosa de acción rápida (para prevenir la hipoglucemia).
- ☐ Por ejemplo, tabletas/geles de glucosa, Skittles, jugos de frutas
- ☐ Botella de agua (llévela vacía y rellénala después del control de seguridad)
- ☐ Emergencia por glucagón/nivel bajo de azúcar en sangre Kit
- ☐ Nevera portátil de insulina (si viaja a una zona cálida)
- ☐ Pulsera de alerta médica (o alternativa)
- ☐ Tiras o medidor de cetonas

Nota: Si viaja al extranjero y usa una bomba de insulina o Dexcom, imprime las cartas de viaje de cada una para los controles de seguridad. Note: Si viaja en avión, lleve consigo todos sus suministros. NO los registre en la aerolínea.

Seguridad en la Escuela

Plan de la Sección 504

Protege los derechos de los estudiantes con diabetes tipo 1 en la escuela.

Web:

- www.diabetes.org/resources/known-your-rights/safe-at-school-state-laws/written-care-plans/section-504-plan
- <https://www.breakthrought1d.org/t1d-resources/school/504-plan/>

Leyes Escolares Estatales

Protecciones escolares adicionales relacionadas con la diabetes.

Web: www.diabetes.org/advocacy/safe-at-school-state-laws

Siga a la diabetes tipo 1

Web: <https://followt1ds.org>

Programas locales de endocrinología para la diabetes tipo 1

CCMC (Connecticut Children's)

Web: www.connecticutchildrens.org/specialties-conditions/endocrinology-diabetes/diabetes-program

Yale Medical

Web: www.medicine.yale.edu/pediatrics/endocrinology/cdp

Baystate Health

Web: www.baystatehealth.org/medical-services/pediatrics/pediatric-specialties/pediatric-endocrinology-diabetes

Hasbro Children's

Web: www.brownhealth.org/centers-services/pediatric-endocrinology-and-diabetes-center

Suministros y ayuda financiera para la diabetes tipo 1

Lilly Cares

Web: www.lillycares.com

Novo Nordisk Cornerstones4Care

Web: www.cornerstones4care.com

Asistencia al Paciente de Sanofi

Web: www.sanofipatientconnection.com/patient-assistance-connection

TK Tipo 1:

Web: www.tktype1.org

Insulina para la Vida USA

Se solicita suministros adicionales y los distribuye a zonas de desastre o zonas necesitadas.

Web: www.iflusa.org

Fondo de Asistencia Pediátrica

Web: www.healthwellfoundation.org/fund/pediatric-assistance/

Fundación Kyle's Cares

Web: www.kylercares.org/contact/

Fundación The Embrace Web

Web: www.theembracefoundation.org

Dexcom

Web: assistance.dexcom.com

Fondo Infantil United Healthcare

Web: www.uhccf.org



Encuestas para la investigación de la diabetes de tipo 1

DQ&A

Correo electrónico ¡Escriba
welcome@d-qa.com y dé que le
enviamos!

Intercambio para la diabetes tipo 1

Web: tinyurl.com/yc8crhyr

Estudiantes universitarios y jóvenes adultos

Recursos universitarios de

Elbowbumpkid

Web: [www.elbowbumpkidinc.org/
programs-college-student](http://www.elbowbumpkidinc.org/programs-college-student)

Universidad con diabetes tipo 1

Web: www.beyondtype1.org

Días por enfermedad

Web: [www.beyondtype1.org/college-
diabetes-sick-days/](http://www.beyondtype1.org/college-diabetes-sick-days/)

Red de capítulos universitarios – The Diabetes Link

Web: [thediabeteslink.org/join-the-
community/college-chapter-network/](http://thediabeteslink.org/join-the-community/college-chapter-network/)

Defensoría

Defensoría de la diabetes tipo 1

Web: [www.breakthrough1d.org/
advocacy/](http://www.breakthrough1d.org/advocacy/)

Campaña #SeeTheSigns

Web: [www.beyondtype1.org/
seethesigns/](http://www.beyondtype1.org/seethesigns/)

Salud mental y entrenamiento en Nueva Inglaterra

Dr. Jodie Ambrosino

Web: [www.shorelinepsychological.com/
about-us/our-staff-dr-jodie-ambrosino-
phd](http://www.shorelinepsychological.com/about-us/our-staff-dr-jodie-ambrosino-phd)

Carolyn Patterson

Web: [www.medicine.yale.edu/profile/
carolyn_turek/](http://www.medicine.yale.edu/profile/carolyn_turek/)

Coaching Encontrando Sonrisas:

Web: www.findingsmilescoaching.com/

Clínica de Afrontamiento en el Centro Médico Infantil de CT

Teléfono: 860-837-9700

Coaching con Risely Health

Web: www.riselyhealth.com

Recursos relacionados con la diabetes tipo 1

Guía de seguros médicos

Web: www.breakthrought1d.org/t1d-resources/insurance/

Cómo obtener un pase gratis por vida para parques nacionales

Acceso gratis a parques nacionales para personas con discapacidad.

Web: www.nps.gov/subjects/accessibility/interagency-access-pass.htm

Supere el miedo a las agujas

Web: tinyurl.com/36yrxa4k

CT.Gov

Ayuda con las apelaciones por negaciones de seguro.

Web: <http://www.ct.gov/oha>

Pase adaptativo Epic

Pase de esquí con grandes descuentos grandes para una amplia selección de estaciones de esquí en todo el país.

Web: www.epicpass.com/pass-results/adaptive.aspx

Kits de herramientas adicionales

Guía para cuidadores

Web: tinyurl.com/2t5b36zr

Recursos para profesores y hojas informativas sobre diabetes tipo 1

Web: www.getdiabetesright.org/#downloadAnchor

Cómic infantil: El viaje de Tom y sus amigos con la diabetes

Web: <https://kids.idf.org/education-resources/comic-book/>

Cuadro comparativo de bombas de insulina

Web: www.integrateddiabetes.com/2024-in-depth-insulin-pump-comparisons/

Presentación escolar de Elbowbumpkid Inc.

¡Solicite el PDF en nuestro sitio web!

Lista de niñera

Web: <https://www.typeonetogether.com/t1dbabysitting>



Consejos para la comunidad

Una colección de consejos y recomendaciones de miembros de nuestra comunidad local de diabetes tipo 1:

P: ¿Qué le gustaría que su médico le hubiera dicho el día del diagnóstico?

Sobre el viaje emocional

- **Adaptarse lleva tiempo:** Puede llevar años sentirse completamente cómodo con la nueva normalidad. Tenga paciencia consigo mismo y con su familia.
- **El duelo es normal:** Experimentará etapas típicas de duelo (tristeza, negación, ira, negociación) por la pérdida de tu vida más sencilla antes de la diabetes. Estos sentimientos son reales, normales y eventualmente conducen a la aceptación.
- **Todo estará bien:** Respira hondo y ve paso a paso. Aunque tus vidas cambien y algunos días se sientan como una montaña rusa, encontrarás fuerza y te sorprenderá tu resiliencia.

Acerca de la realidad médica

- **Pueden surgir complicaciones si no tienes cuidado:** Comprender esto a tiempo ayuda a tomar el control en serio.
- **Cada día es diferente:** Puedes hacer lo mismo a diario, pero aun así tener diferentes niveles de azúcar en sangre; esta variabilidad es normal.
- **Introduce la tecnología a tiempo:** Las bombas de insulina y los monitores continuos de glucosa son revolucionarios para el control.

P: Proporcione un consejo para controlar la diabetes tipo 1 diabetes para familias recién diagnosticadas.

Mentalidad y enfoque

- **Controle la diabetes tipo 1, no deje que ella le controle a ti:** Se volverá más fácil y mejorará con el tiempo.
- **Tenga paciencia consigo mismo:** El manejo de la diabetes tipo 1 no es blanco o negro: los rangos de corrección y las proporciones de carbohidratos cambian con frecuencia, así que registre la información y aprenda sobre la marcha.
- **Pida ayuda:** Explique lo que necesita, considere terapia para el manejo del estrés y busque grupos de apoyo.

Manejo práctico

- **Planifique con anticipación las actividades:** Especialmente con niños pequeños, lleve refrigerios adicionales por si acaso.
- **Obtenga obsequios de inmediato:** Algunas compañías solo ofrecen kits de inicio durante los primeros meses o años, y pueden aplicar restricciones de edad.
- **Registre todo:** Documente la mayor cantidad de información posible para ayudar a identificar patrones y colabore con su endocrinólogo.
- **Enseñe a su hijo a defenderse:** Ayude a su hijo a aprender los conceptos básicos y a sentirse seguro al defenderse cuando sea necesario.
- **Ejemplos de tratamientos para niveles bajos de azúcar en sangre:** Juicy Juice (15 carbohidratos), vaso de 225 ml de leche entera (12 carbohidratos), 3 Starbursts (12 carbohidratos), 2 rollos de Smarties (12 carbohidratos), GoGo SqueeZ Appleapple (15 carbohidratos).

P: ¿Cuál app, sitio o blog ha sido ayudoso con controlar Diabetes Tipo 1? ¡Puede añadir más de uno!

Aplicaciones esenciales

- **Sugarmate:** Puede llamarle durante episodios de baja de azúcar (útil por la noche), monitoriza sus niveles de glucosa en sangre, insulina, alimentos y actividades, genera informes para endocrinólogos y se conecta con el calendario del iPhone para mostrar la glucosa en sangre en CarPlay y Apple Watch.
- **CalorieKing:** Consulta el recuento de carbohidratos de sus comidas favoritas y comidas en restaurantes.
- **Figwee:** App de información nutricional con fotos que muestran las proporciones de los alimentos
- **SugarPixel:** Una herramienta revolucionaria para padres: muestra los niveles de glucosa en sangre en todo momento e incluye un colgante con vibración para despertarte en caso de bajada de azúcar por la noche.

La Red: Recursos y Comunidades

- **Grupos de Facebook:** T1D ModSquad, T1DMoms, Juicebox Podcast FB Group, CT/Western MA T1D Parents Facebook Group
- **Sitios web:** Beyond Type 1, American Diabetes Association, JDRF (para kits de inicio), Elbowbumpkid
- **Podcasts:** Diabetes Connections, Juicebox Podcast



Para obtener más recursos sobre la diabetes tipo 1,
visita www.elbowbumpkidinc.org



@elbowbumpkid_inc



@elbowbumpkid

© Copyright 2025 Elbowbumpkid Inc No
redistribuir ni modificar sin permiso.