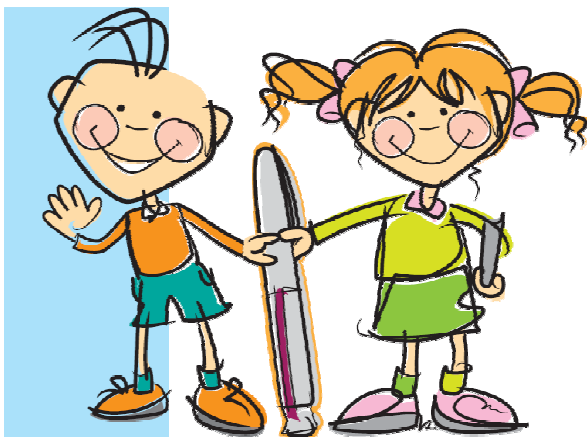


# Normas básicas de actuación ante Diabetes

1. **Tratarles como lo que son, niños y niñas normales.** Por tanto, pueden y deben hacer lo mismo que otros niños y niñas de su edad. La diferencia es que ellos, necesitan un equilibrio entre la insulina que se les administra, la cantidad de ejercicio que hagan y el aporte de hidratos de carbono que tomen.

2. Sin embargo, no siempre es fácil lograr este equilibrio, ya que existen otros factores que influyen, tales como el calor que haga, el estrés emocional, los cambios hormonales, etc. Por tanto, es necesario **estar atentos a posibles comportamientos extraños del alumno/a**, ya que pueden ser un síntoma de hipoglucemia.

3. Es importante saber identificar estos **posibles síntomas de hipoglucemia**, que podrían ser cualquiera de los siguientes:



- ⬇ Cansancio o decaimiento
- ⬇ Adormecimiento
- ⬇ Hambre
- ⬇ Dolor de cabeza
- ⬇ Sudor excesivo y/o piel fría
- ⬇ Agresividad, rabietas o enfados
- ⬇ Mal humor repentino
- ⬇ Palidez
- ⬇ Confusión mental
- ⬇ Temblores, taquicardia
- ⬇ En último caso, y si la hipoglucemia es severa, se puede llegar a una **PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO**

4. Ante cualquiera de los síntomas anteriores, es necesario **conocer la glucemia** (concentración de glucosa en sangre) con un rápido y sencillo método. La mayoría de los niños y niñas saben hacerlo por sí mismos. En el caso de las y los más pequeños, alguien debe ayudarles.

⚠ Si la glucemia es inferior a 60 mg/dl y están conscientes, deben tomar inmediatamente zumo o azúcar, glucosport, refresco de cola normal, yogur con azúcar... También pueden servir los caramelos pero son más eficaces cualquiera de los otros métodos.

⚠ En caso de no tener un glucómetro cerca, si se sospecha hipoglucemia, **dar azúcar siempre.**

⚠ Si están **en hipoglucemia, no deben hacer ejercicio físico** hasta que ésta remita.

⚠ **En caso de pérdida de conocimiento:**

⬇ **NO dar nada por boca**

⬇ Inyectar **Glucagón** en cualquier sitio (debe mantenerse en la nevera del centro).

⬇ Ponerse en contacto con la familia y llamar al 112.



- ✔ El **contacto con la familia del niño/a** antes del comienzo del curso para conocer su situación es fundamental. Asimismo es importante mantener el contacto a lo largo del curso escolar, especialmente ante cambios puntuales en horarios de comida, fiestas en el aula, salidas escolares, vómitos y, en general, antes cualquier circunstancia que pueda afectar a su glucemia.
- ✔ Es necesario **transmitir esta información a todo el profesorado** que vaya a estar en contacto con el alumno/a.
- ✔ Si el alumno/a lo necesita, se le debe **permitir comer en clase**.
- ✔ Debe comer algo cuando le corresponda (a media mañana o a media tarde). Si por olvido o pérdida esto no fuera posible, es mejor facilitarle algo con azúcar que dejarle sin comer.
- ✔ Por si fuera preciso, **en el aula se dispondrá de productos** (zumos, azucarillos y galletas) facilitados por la familia.
- ✔ Se le posibilitará **acudir al aseo o beber agua cuando lo precise**, ya que un elevado nivel de glucemia, puede generar estas necesidades con mayor frecuencia de lo normal.
- ✔ Si está o parece estar **en hipoglucemia debe permanecer acompañado** hasta que se haya repuesto. En estos casos no se les debe permitir hacer ejercicio físico.
- ✔ Si está en **hipoglucemia durante una prueba o exámen**, es posible que necesite unos minutos para salir de la hipoglucemia tomando azúcar y relajándose para volver a concentrarse. En esos momentos, lo más importante para su salud y para su concentración es salir de la hipoglucemia, por lo que sería deseable otorgar más tiempo para realizar la prueba.
- ✔ La alimentación que necesitan está pautada y nunca deben comer menos, por lo que se deben **evitar “castigos” relacionados con comidas**, postres, etc.
- ✔ En las clases de **Educación Física** deben hacer lo mismo que el resto del alumnado, aunque debido al **mayor riesgo de hipoglucemia** precise una mayor atención por parte del profesor/a. Si es necesario, se le facilitará la ingesta de productos con azúcar. Es muy importante facilitar el contacto entre el profesorado de de Educación Física y la familia.
- ✔ **Contribuir a su integración y normalización**. En ese sentido, respetar sus tiempos y no imponerle que se haga la glucemia en presencia de los demás o que salga fuera del aula para hacérsela: debe ser el niño o niña el que decida en cada momento el nivel de privacidad que desea.
- ✔ **Disponer de un lugar adecuado para administrar la insulina** antes de comer. La insulina y el resto del material necesario deben estar en el comedor o en una estancia cercana (nunca en el aseo), a una temperatura inferior a 25 °C para garantizar su conservación. El **Glucagón** deberá guardarse en una nevera accesible a todo el profesorado.