

¡SEGUINOS!

www.cuidar.org

<http://www.facebook.com/diabetes.cuidar>

<https://www.instagram.com/cuidardiabetes/>

<https://twitter.com/cuidardiabetes>



Diabetes en la escuela

¿Qué es la diabetes?

La diabetes tipo 1 es una enfermedad que aunque hoy no se cura, podemos controlarla con: inyecciones de insulina, controles de azúcar en sangre, una forma de comer saludable y equilibrada y ejercicio. Es una enfermedad autoinmune, en la que se deja de fabricar insulina por el páncreas.

La insulina es necesaria para que nuestro cuerpo, utilice la glucosa que procede de los alimentos, actuando como una auténtica llave que permite el paso de la glucosa al interior de las células. Sin insulina nuestro cuerpo no puede sobrevivir.

La punción capilar

Los niños necesitan hacerse controles de azúcar en sangre a lo largo del día y siempre antes de las comidas, por lo que alguno de estos controles se lo deberán hacer en horario escolar.

Un control de azúcar en sangre (GLUCEMIA) se realiza, pinchando el dedo para poder obtener una gotita de sangre, sangre que recogida en una tira especial es leída por un medidor de glucosa en unos pocos segundos. Consulte por otros sistemas de medición que puede utilizar el niño

El colegio deberá facilitar la realización de estos controles.

Las hipoglucemias

También llamadas “bajas de azúcar”.

Esto sucede, cuando los niveles de azúcar en sangre están bajos... por debajo de 60 mg/dl.

Las causas, pueden ser por: exceso de insulina, comer una cantidad de hidratos de carbono menor de lo que debería o por un exceso de ejercicio.

Los niños con niveles de azúcar bajos, pueden estar somnolientos, sudorosos, pálidos, irritables, mareados, con hambre...

El nivel de azúcar bajo hay que tratarlo inmediatamente dando alimentos con azúcar, tipo: zumo, agua con azúcar, pastillas de glucosa.

No dar caramelos para corregir hipoglucemias.

Si sospecha que el niño está con azúcar bajo “no debe dejarlo nunca solo”.

¡SEGUINOS!

www.cuidar.org

<http://www.facebook.com/diabetes.cuidar>

<https://www.instagram.com/cuidardiabetes/>

<https://twitter.com/cuidardiabetes>



Normas de actuación

- Menor de 60 mg/dl: dar 100 cc de jugo con azúcar “extra”, si no cede en 10 minutos dar otra ración. Igualmente consultar con los padres para que les indique tratamiento dado por el médico.
- Si tiene hipoglucemia dar inmediatamente glucosa, agua con azúcar, jugo con azúcar, para elevar los niveles de azúcar en sangre lo más rápido posible.
- Nunca dar caramelos para corregir hipoglucemias.
- En caso de HIPOGLUCEMIA SEVERA “con pérdida de conocimiento”, administrar GLUCAGÓN.

El comedor escolar

Los niños con diabetes pueden quedarse a comer en los comedores como sus compañeros. Sólo alguna vez vamos a hacer ligeras modificaciones en el menú para ajustar raciones de hidratos de carbono planificado. Existen pautas para que, manejando el pan y la fruta como comodín, se puedan acoplar día a día a los menús.

Los cuidadores del comedor deben vigilar lo que realmente comen los niños, para evitar hipoglucemias o hiperglucemias.

En el botiquín del colegio es recomendable disponer de:

- Azúcar
- Glucagón
- Medidor de glucosa

Los días de deporte

La diabetes no incapacita al niño para hacer actividades físicas o realizar excursiones como el resto de sus compañeros, pero si que hay que REALIZARLO en condiciones adecuadas, y estas deben conocerlas el profesor responsable de la actividad, para dar algún alimento adicional antes o durante el tiempo que se realice si fuese necesario.

Una sencilla regla es tomar 10 - 15grs. de hidratos de carbono por cada 30 / 40 minutos de ejercicio. El profesor de gimnasia debería guardar suplementos de azúcar para tratar hipoglucemias. Los padres les proporcionarán estos suplementos de glucosa.

Las excursiones y actividades extracurriculares

Todas las actividades (largas o cortas) son posibles y no deben de ser origen de la aparición de problemas. La planificación de la actividad se debe realizar junto con el equipo educador, que valorará los cambios o adaptaciones de nuestra insulina y el aporte de Hidratos de Carbono.

¡SEGUINOS!

www.cuidar.org

<http://www.facebook.com/diabetes.cuidar>

<https://www.instagram.com/cuidardiabetes/>

<https://twitter.com/cuidardiabetes>



En la mochila

- Tiras para medir la glucosa en sangre y glucómetros o el sistema de medición que esté utilizando.
- Tabletas de glucosa, jugos azucarados, azúcar (hidratos rápidos) o alguna galleta, manzana, barra de cereal, u otro hidrato lento.
- Si se tiene que inyectar insulina fuera del hogar, lapiceras de insulina extras, agujas, etc.
- Alguna identificación que diga que tiene diabetes.

Integración del niño con diabetes

La adaptación individual, familiar, social y escolar es absolutamente necesaria para poder ir superando los condicionamientos de la enfermedad.

Se tiene que aprender a vivir con la diabetes. La educación diabetológica nos va a dar los conocimientos necesarios para poderlo hacer.

De especial relevancia tiene en la diabetes infantil, la adaptación escolar.

El papel de la escuela es decisivo.

Para el niño es muy importante cómo manejan sus profesores todas las nuevas situaciones en el colegio.

El niño con diabetes es un alumno normal y como tal debe de ser tratado. Es fundamental el contacto e intercambio de información entre padres y profesores.