

Nuestro Alumno con Diabetes

Este material que tiene en sus manos está pensado para que usted, como profesor de un niño (a) que tiene Diabetes Tipo 1 (DM1), conozca los aspectos más relevantes de esta condición crónica, elimine sus dudas y estar en condiciones de ayudar al niño si fuese necesario. No se pretende que sea usted quien haga los controles del niño, sino que sepa en que consisten y le facilite hacerlos.



¿Qué es Diabetes?

Es una condición crónica que se produce cuando el páncreas no produce la insulina necesaria para que la glucosa (azúcar) pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo.

Tipos de Diabetes más comunes:



La **DM1** es más común en niños y jóvenes. En una condición autoinmune en la que el páncreas deja de producir insulina y debe ser inyectada día a día.

La **DM2** es más común en adultos, se produce cuando el páncreas produce insulina pero esta es insuficiente, su tratamiento contempla medicamentos orales y en algunos casos administración de insulina. En Chile es 100 veces más común que la DM1.



¿Cuáles son los síntomas?

Mucha sed, orina frecuente, pérdida de peso, aliento a manzana. Estos síntomas pueden ser observados antes del diagnóstico y también cuando el niño tiene constantes alzas de glicemia.



¿De qué depende un buen control de la diabetes?

La clave está en mantener sus niveles de glicemia (azúcar en la sangre) dentro de un rango lo más normal posible (70 y 140) o cercano a este; para ello deben monitorear su glicemia, comer la cantidad de carbohidratos correspondiente, administrarse la insulina y realizar ejercicio. Para poder llevar a cabo todo esto es muy importante el apoyo de su entorno familiar y sus más cercanos.



¿Cómo se mide la glicemia?

Antes de cada comida o cada vez que un síntoma de hipoglicemia o hiperglicemia se hace presente, debemos medir los niveles de glicemia. Esto se realiza a través de un glucómetro, pinchando el dedo con un lancetero para extraer una pequeña gota de sangre que luego ponemos en una tira reactiva.

Si es necesario, permita que el niño haga sus controles y coma su colación, sin salir de la sala de clases.



¿Cuáles son los elementos esenciales en el control de la diabetes?

Estos son:

- la insulina, que baja el nivel de azúcar en la sangre.
- la alimentación, que sube la glicemia.
- el ejercicio, que altera la glicemia.



Insulina

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y se encarga de bajar los niveles de azúcar en la sangre.

La mayoría de los niños se inyecta varias veces al día.

Si el alumno almuerza en el colegio, probablemente deberá inyectarse una dosis de insulina. Se espera que los niños, a partir de los 8 ó 9 años se administren la insulina solos, siempre supervisados por un adulto.



Alimentación

Esta debe ser saludable, equilibrada y sin excesos. El niño con DM1 tiene los mismos requerimientos alimenticios que sus demás compañeros y no tiene por qué ser restringido en su alimentación, sino que debe educarse en conteo de carbohidratos, que es la parte de la comida que se transforma en glucosa.



Ejercicio

El alumno con DM1 puede y debe hacer ejercicio al igual cualquier niño, sólo debe tener presente las siguientes precauciones:

- Medir la glicemia antes, durante y al finalizar la actividad física.
- Realizar ejercicio dentro de los siguientes rangos de glicemia 100 a 250 mg/dL.
- Llevar siempre con el glucómetro, lancetero, cintas y algún alimento para tratar una posible hipoglicemia (agua con azúcar, bebida azucarada, cubos de azúcar o tabletas de glucosa)



¿Qué hacer cuando haya una fiesta en el colegio o un paseo escolar?

Es importante que el colegio avise con anticipación a los apoderados de este tipo de eventos, así como el horario y duración para tomar las medidas necesarias.



¿Cuáles son las dificultades más comunes del niño en el colegio?

Hiperglicemia

Altos niveles de azúcar en sangre (sobre 180 mg/dL)

¿Qué siente? Sed excesiva, ganas de orinar frecuentes, dolor de cabeza, visión borrosa, entre otros.



¿Qué hacer?

Medir la glicemia, permitir al alumno beber agua y comunicarse con los padres, para decidir si es pertinente administrar insulina para bajar los niveles de azúcar en sangre.



Hipoglicemia

Bajos niveles de azúcar en sangre (menor o igual a 70 mg/dL)

¿Qué siente? Decaimiento, temblor, palidez, sudoración, mareos, visión borrosa, dificultad para concentrarse. En caso de una hipoglicemia severa (no asociado a un rango de glicemia), puede haber compromiso de conciencia, desmayo y/o convulsiones.



¿Qué hacer?

Medir la glicemia y tratarla **en forma inmediata**. Permitir al alumno consumir alimentos con carbohidratos de rápida absorción: jugo azucarado, agua con azúcar, tabletas de glucosa, bebida azucarada. Si no está en condiciones de tragar, **NO** se le puede dar alimento alguno y en su lugar se debe colocar una inyección de Glucagón, que los mismos padres pueden dejar en la enfermería del colegio, si la hay. Son casos excepcionales.



No olvidar:

Permita al alumno realizar su tratamiento en la sala de clases para no interrumpir su proceso de aprendizaje. Sea flexible, recuerde que su alumno con DM1 es igual al resto de sus compañeros, solo que vive con una condición de vida diferente. Es muy importante que el alumno sienta el apoyo de su comunidad escolar a través de los profesores, para desarrollar en el niño una actitud y conducta positiva frente a su nueva condición de vida. Esto será beneficioso para la adherencia al tratamiento y por consecuencia un mejor manejo de su diabetes.

El niño con diabetes debe participar en todas las actividades del colegio y, por ningún motivo, ser tratado como un niño diferente.

Team Colegio

No dude en contactar nuestra Fundación para reservar una sesión con el "Team Colegio". Es un servicio gratuito que consiste en una charla a los profesores, en el mismo colegio, sobre los cuidados básicos de un niño con diabetes.



Fundación Diabetes Juvenil de Chile fué fundada en 1987 por un grupo de padres de niños con diabetes y su finalidad es ayudar a los niños y familiares del recién diagnosticado y enseñarles técnicas modernas de tratamiento.



SANTIAGO

Lota 2344, Providencia
Metro Estación Los Leones
T. 2 2367 3900

VIÑA DEL MAR

Calle Valparaíso 507 - of. 208
Portal Alamos
T. 2 2367 3964

La Fundación es gratuita.

www.diabeteschile.cl



La Fundación agradece a la Associação de Diabetes Juvenil de Brazil la autorización para adaptar su magnífico tríptico *Nosso Aluno com Diabetes*.

Nuestro Alumno con Diabetes

