

**ABC DE LA DIABETES**

**A B C**

**1.- Ficha de identidad**

Es interesante rellenar estos datos en la reunión con el profesorado. Cada profesional que vaya a tener el niño o la niña a su cargo debería disponer de una fotocopia.

**ESTA PERSONA TIENE DIABETES**

Nombre \_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
Curso actual / aula \_\_\_\_\_  
Fecha de inicio de la diabetes \_\_\_\_\_

Fotografía  
actual

**CONTACTOS**

**Familiar 1**

Parentesco \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_  
Telf.: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

**Familiar 2**

Parentesco \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_  
Telf.: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

**EQUIPO TERAPÉUTICO**

Profesional Dr./Dra. \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_  
Profesional Educador/a \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

**CENTRO HOSPITALARIO DE REFERENCIA**

Nombre del centro:

Tel.:

Dirección:

## 2.- Ficha: En caso de HIPOGLUCEMIA. (Niveles bajos de azúcar en la sangre)

Comprobar si presenta los siguientes síntomas:

Hambre	Ojos vidriosos
Sudoración	Temblores
Somnolencia	Cambios de humor
Palidez	Falta de concentración

**Los síntomas típicos de este niño son:**

Hay que darle, para que ingiera azúcares de absorción rápida, por ejemplo:

- Agua con azúcar, refrescos de cola, naranjada o limonada *que no sean light*
- Zumos de fruta, pastillas de glucosa, miel o mermelada, ...

**A este niño hay que darle:**

Nombre del producto: .....

Cantidad: .....

Se encuentra en: .....

La recuperación puede durar entre 10 y 15 minutos, si no se recupera repetir la ingesta.

A continuación hay que darle a comer productos con hidratos de carbono de absorción lenta: un vaso de leche con galletas o un bocadillo pequeño.

El niño recuperado puede tener náuseas, cansancio o dolor de cabeza.

## ATENCIÓN:

**Si el niño está inconsciente NO DAR NADA PARA COMER NI BEBER**

El niño recuperará el conocimiento en pocos minutos administrándole una inyección de GLUCAGÓN que está en: .....

**En este niño la dosis es de: .....**

### 3.- Ficha: Preparación de la actividad física o el deporte.

La diabetes no supone un impedimento para beneficiarse de la actividad física o el deporte, sólo hay que prepararse de forma adecuada.

#### Antes de la actividad física

Es importante que el niño con diabetes coma una cantidad extra de alimentos que contengan hidratos de carbono. Por ejemplo:

→ Zumos de fruta, galletas, un bocata, un vaso de leche,...

Estos alimentos han de proporcionarle la glucosa adicional que necesita para realizar la actividad física sin que se le presente un episodio de hipoglucemia (o bajada de azúcar en sangre).

Antes de realizar el ejercicio físico es importante que el niño con diabetes se haga un control de glucemia en sangre capilar.

#### Medidas previas a la práctica de deporte de:

Nombre del niño: .....

- Si la glucemia está por debajo de 75: No realizar ejercicio físico.
- Si la glucemia esta entre ..... y ..... : Debe comer: .....
- Si la glucemia está por encima de 250 mg./dl.: No realizar el ejercicio físico.

Los alimentos que se sugieren están en: .....

#### Durante el ejercicio

Para mantener la glucemia en valores regulares es posible que el niño con diabetes deba comer a mitad de la actividad física, esto va a depender de:

La **INTENSIDAD** y la **DURACIÓN** de la actividad deportiva

Es importante que se tengan a mano y disponibles alimentos como: tabletas de Glucosport, zumos de fruta,...

Si el ejercicio dura más de una hora, debe tomar 15 – 20 gr. de Hidratos de Carbono cada 30 minutos. Por ejemplo, una barrita de cereales.

#### Después del ejercicio

El niño con diabetes debe controlar su glucemia después del ejercicio para saber si necesita alimento extra.

Como que el riesgo de hipoglucemia es más frecuente al practicar ejercicio o deporte y también en las horas que siguen a esta práctica, es aconsejable que las familias entreguen al profesor o monitor de gimnasia una **Ficha de cómo identificar y tratar la HIPOGLUCEMIA.**

**ABC DE LA DIABETES    ABC**

**4.- Ficha: Los controles de glucosa en sangre capilar**

Los niños con diabetes necesitan conocer con frecuencia sus niveles de glucemia. Ésta puede tener muchas oscilaciones. Generalmente la dosis de insulina, las comidas y también la realización o no de deporte, van a depender de los valores de glucemia que indique el control.

**Para medir la glucemia se necesita:**

- Manos limpias y secas (con agua y jabón)
- Pinchador automático y micro agujas
- Glucómetro
- Tiras reactivas
- Carné del diabético (para anotar el resultado)

Nombre del niño: \_\_\_\_\_  
tiene el material para el control en: \_\_\_\_\_

<b>Este niño debe hacerse los controles a las:</b>			
Media mañana	Antes de comer	Después de comer	Después de merendar

**Resultados de referencia para ..... (nombre del niño):**

Antes de las comidas

- Si está por debajo de \_\_\_\_\_ → tratarlo como una hipoglucemia
  - Si está entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ → seguir con normalidad
  - Si está por encima de \_\_\_\_\_ → determinar la presencia (o no) de cuerpos cetónicos en la orina y avisar a:
- \_\_\_\_\_

En el caso de que el niño con diabetes deba administrarse dosis variable de insulina rápida según el resultado, las familias deben indicarlo y dejar escrita la pauta muy clara y concreta.

## 5.- Ficha: Preparación de "Salidas" organizadas por la escuela

Es importante que las familias mantengan un encuentro con el equipo docente, conozcan el programa de **actividades** y completen conjuntamente la lista de necesidades a prever.

### Salidas de un día y viajes largos

Hay que prever los retrasos inesperados y llevar comida adicional como bocadillos, fruta, ...

El niño ha de llevar consigo la insulina y material de inyección por si el retraso (o desorden horario) afecta a su hora habitual de inyección.

### Salidas pasando la noche fuera de casa

El niño debe seguir el programa habitual de controles y de inyección. En el caso de que el niño no sea capaz de realizarlo el solo, la persona que asume la responsabilidad de supervisarle o ayudarle es: \_\_\_\_\_

### Pauta de insulina durante el viaje

Nombre del niño				
Identificación del curso o grupo al que está integrado				
Tipo de Insulina	Dosis del Desayuno	Dosis de la Comida	Dosis de la Cena	Dosis para antes de acostarse

## Material a preparar para los viajes

### **El niño debe llevar:**

- Glucosa por si presenta un episodio de hipoglucemia: coca-cola, refrescos no light, azúcar, pastillas de glucosa, ...
- Comida para las excursiones: bocadillos, fruta, ...
- Identificación personal
- Insulina y utensilios de autoinyección
- Equipo necesario para realizar los controles de glucemia capilar

### **El personal docente debe llevar:**

- Copia del dossier del niño con todas las fichas
- Información específica para el viaje
- Glucagón por si se presenta un episodio de hipoglucemia grave