Hablemos
Acerca De…

# La información para los maestros acerca de la diabetes

La diabetes ocurre cuando el cuerpo de una persona no puede producir suficiente insulina. La insulina es la forma natural del cuerpo de regular la concentración de glucosa. La glucosa (un tipo de azúcar) se encuentra en muchos alimentos, sobre todo en almidón y carbohidratos como el pan, las pastas y los cereales. Los niños diabéticos tienen un nivel elevado de glucosa en su sangre. Esto se debe a que no producen la insulina necesaria para regular la glucosa que ingieren; por lo tanto, puede ser peligroso. En los niños, la diabetes se trata con inyecciones de insulina, una alimentación saludable y actividad física. Una buena alimentación no es suficiente para controlar la diabetes en los niños. La diabetes no se genera por ingerir "demasiada cantidad de azúcar" y no es contagiosa.

## Hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre)

Una preocupación durante la etapa escolar es que el nivel de glucosa en la sangre del niño baje demasiado. A esto se le llama "reacción a la insulina" o hipoglucemia. Esta situación es más factible que se presente en niños diabéticos

- cuando el niño no toma o demora una comida o bocadillo.
- durante una extenuante actividad física justo antes de almorzar.
- durante un viaje largo o un día de campo.

### Síntomas

- más sueño de lo normal
- confundido
- agresivo o de mal humor
- fantasioso
- falta de concentración
- falta de coordinación
- sudor
- palidez
- temblores
- con hambre repentina
- lagrimeo
- dolor de cabeza

## ¿Cómo se trata la hipoglucemia?

La hipoglucemia debe tratarse **de inmediato,** y cuando no esté seguro, también **se la debe tratar.** Ofrézcale al niño lo siguiente:

- Jugo (cualquier tipo) – media taza
- Gaseosa (normal, no dietética) – media lata
- Tabletas (pastilla) de glucosa – empezar con 2 o 3
- Leche – 1 taza (1 cartoncito)

El maestro o personal de la escuela debe permanecer con el alumno hasta que se sienta mejor y pida reanudar las actividades cotidianas, podrá tomar unos 15 a 20 minutos. Si el niño no reacciona en ese tiempo, vuelva a darle jugo o las tabletas (pastillas) de glucosa, y luego llame a los padres.

Una vez que el niño se haya recuperado, asegúrese de que almuerce, o que coma un bocadillo (por ejemplo: mantequilla de maní, queso, galletitas, un sándwich de jamón o un vaso de leche).

Si no está seguro de lo que le pasa al niño, y si dispone de un medidor de glucosa, compruebe el nivel de glucosa del niño y comunique los resultados a los padres.

## Hiperglucemia (nivel elevado de glucosa en sangre)

En algunas ocasiones, el nivel de glucosa del niño será demasiado elevado. Esto se conoce como hiperglucemia. Puede producirse por:

- una enfermedad
- una ingesta excesiva
- por olvidar una dosis de insulina
- estrés

El niño tomará grandes cantidades de agua y orinará más de lo normal. **Si esto persiste o si el nivel de**

**glucosa en sangre que registra el medidor supera los 300 mg/dl, siga las instrucciones del plan para la atención de la diabetes del niño y notifique a los padres.**

## Nutrición

El régimen de alimentación más utilizado para las personas con diabetes es el contar la cantidad de carbohidratos. Es la manera más exacta de asimilar los alimentos con la insulina. La mayoría de los niños con diabetes tienen que contar la cantidad de carbohidratos que contienen los alimentos que ingieren en la escuela. Es útil para el niño tener el menú de la escuela y que disponga de la información nutricional de las comidas que sirven en la escuela.

Algunos niños diabéticos necesitan ingerir algún alimento a media mañana y a media tarde para que su nivel de glucosa en la sangre no baje demasiado. A veces pueden llegar a necesitar una comida adicional si el grupo de estudiantes tiene previsto realizar una actividad extenuante o un día de campo. Esto evitará que el nivel de glucosa en la sangre sea demasiado bajo a razón de la actividad física extra.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 06/07
© Primary Children's Medical Center 2007
*Teacher information about diabetes*
ST-04/08

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta informatción educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud puenden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.