

# Hablemos Acerca De...

## Diabetes: Información para los maestros

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un trastorno metabólico que afecta la capacidad del cuerpo para equilibrar la glucosa (azúcar) en sangre, que es elevada por ciertos alimentos, especialmente los carbohidratos. La diabetes no es contagiosa y no se produce por comer demasiado azúcar.

### ¿Qué debo saber?

#### Insulina y carbohidratos

**Los niños que padecen de diabetes casi siempre reciben tratamiento con insulina.** Esto significa que necesitan recibir insulina en cualquier momento que tengan una merienda o comida que contenga carbohidratos. La cantidad de insulina que necesitan depende de la cantidad de carbohidratos que consumen y su sensibilidad a la insulina.

Por lo general, los niños reciben insulina mediante una inyección o con una bomba. Un estudiante que padece diabetes tipo 1 no puede recibir tratamiento con píldoras.

#### Hipoglucemia

La hipoglucemia es el término más común para referirse a los niveles bajos de glucosa en sangre. La hipoglucemia puede ser peligrosa para cualquiera que tenga diabetes.

#### Hay mucha probabilidad de que se produzca una hipoglucemia:

- Si el estudiante se salta o no termina una comida o merienda, especialmente después de tomar insulina.
- Durante o después de una actividad especial.

#### Los síntomas comunes de la hipoglucemia son:

- Somnolencia
- Sudor
- Confusión
- Piel pálida
- Llanto
- Mal humor o agresividad
- Irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Temblores
- Hambre repentina
- Falta de concentración
- Sentirse "raro"

### ¿Qué debo saber acerca de la hipoglucemia?

La hipoglucemia se debe tratar de inmediato. Si no se dispone de un medidor y el niño presenta síntomas, notifique al consultorio. **No debe dejar solo a un niño con hipoglucemia ni enviarlo solo al consultorio.** Si un medidor de glucosa en sangre está disponible, verifique el nivel de glucosa en sangre de su estudiante. Si el nivel es menos 80 mg/dL, tratar según las instrucciones a continuación.

- 1 Dé 15 gramos (g) de carbohidratos de acción rápida. Cada uno de estos ejemplos, tiene aproximadamente 15gr de carbohidratos:
  - 1/2 taza de jugo o refresco regular (no de dieta)
  - 1 rollo de fruta o un paquete pequeño de frutas para merienda
  - 3-4 tabletas de glucosa, o 1 tubo de gel de glucosa
  - 1 taza de leche desnatada

Espere 15 minutos para que el tratamiento funcione y luego mida los niveles de glucosa del estudiante. **No continúe dando comida a su estudiante hasta que los síntomas desaparezcan.** Si come demasiado, su glucosa en sangre puede elevarse demasiado.

Si la hipoglucemia se produce en los 15 minutos previos al almuerzo, dé 15 gramos de carbohidratos. Luego, proporcione la cantidad correcta de insulina para cubrir el almuerzo, pero no incluya los 15gr adicionales de carbohidratos en la dosis de insulina. Compruebe la glucosa en sangre del estudiante 30 minutos después de haber terminado de comer.

- 2 **Si la glucosa en sangre del estudiante permanece por debajo de 80 mg/dl después de comer 15gr de carbohidratos:**
  - Pida al estudiante que coma otros 15gr de carbohidratos.
  - Compruebe de nuevo su glucosa en sangre después de 15 minutos. **Si todavía está por debajo de 80mg/dl**, proporcione 30gr de carbohidratos y llame a sus padres o al proveedor de atención médica. **Asegúrese de que alguien permanezca con el estudiante durante este tiempo.**
- 3 **Si la glucosa en sangre del estudiante está entre 80 mg/dl y 100mg/dl y todavía quedan 30 minutos o más para el almuerzo**, proporcione otra merienda con 15gr de carbohidratos y alguna proteína.
- 4 **Aprenda cómo y cuándo usar un kit de glucagón/ glucógeno de emergencia.**

## Hiperglucemia

Hiperglucemia es el término médico para referirse a los niveles altos de glucosa en sangre. Puede causarla:

- Una enfermedad
- Comer demasiado
- Saltarse una dosis de insulina
- El estrés

**Las señales y síntomas comunes de la hiperglucemia son:**

- Sed (beber más de lo habitual)
- Orinar (hacer pipí) más de lo habitual
- Falta de concentración

La hiperglucemia no es una emergencia médica.

## ¿Qué debería hacer?

- Permita que el estudiante tenga acceso ilimitado al agua y al baño.
- Si los síntomas persisten, o si la lectura del medidor de glucosa en sangre del estudiante está por encima de 300 mg/dl, siga las instrucciones en la orden de gestión médica de la diabetes del estudiante (DMMO, por sus siglas en inglés).
- Notifique a los padres del estudiante.



## Nutrición en la escuela

Los estudiantes que dependen de la insulina deben contar los carbohidratos en su comida.

- Proporcione los menús de comidas y meriendas a los estudiantes y sus familias. Estos deberían incluir el recuento de carbohidratos, de modo que las dosis de insulina puedan calcularse correctamente.
- Si se da comida durante horas de clase, es posible que el estudiante tenga que recibir insulina para cubrir los carbohidratos.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

*Diabetes: Information for teachers*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.