

## Hablemos Acerca De...

# Información del Profesor Sobre la Diabetes Tipo 1

La diabetes tipo 1 es un trastorno que ocurre cuando el cuerpo de una persona ya no puede producir insulina. La insulina es la forma natural del cuerpo de utilizar la glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar; las células del cuerpo necesitan glucosa para obtener energía. La insulina es la llave que abre la puerta de las células del cuerpo para que la glucosa pueda llegar a ellas. La glucosa proviene de muchos alimentos, principalmente el pan, la pasta, los cereales, las frutas, las bebidas dulces, la leche y las verduras con almidón.

Los niños con diabetes tipo 1 pueden tener altos niveles de glucosa en la sangre. Comen suficiente glucosa (cuando comen carbohidratos), pero no producen suficiente insulina para que las células utilicen la glucosa. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden ser peligrosos e incluso mortales si no son tratados.

La diabetes tipo 1 es tratada con inyecciones de insulina dadas con toda la ingesta de carbohidratos (por ejemplo, bocadillos y comidas). El sólo comer no puede controlar la diabetes tipo 1 en los niños. La diabetes tipo 1 no puede ser tratada con pastillas. La diabetes no es contagiosa. La diabetes no es causada por comer “demasiada azúcar”.

## ¿Qué es la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre) y qué puedo hacer?

Con la diabetes tipo 1, la glucosa en la sangre de un niño puede caer demasiado bajo. A esto se le llama “bajo nivel de glucosa en la sangre” o hipoglucemia. Es más probable que ocurra en esta situación:

- Si el niño se salta o no termina un alimento o bocadillo, especialmente después de haber recibido insulina

- Durante o después de la actividad física

Tal vez usted pueda ver estos síntomas. El niño puede presentar estos síntomas:

- Sueño inusual
- Sudoración
- Confusión
- Palidez
- Cambios de humor y combativo
- Tembloroso
- Soñar despierto
- Hambre repentina
- Falta de concentración
- Lloroso
- Falta de coordinación
- Con dolor de cabeza
- Se siente “extraño”

## ¿Qué puedo hacer?

Trate la hipoglucemia de inmediato. Si usted no puede comprobar la glucosa en la sangre del niño y el niño tiene síntomas (vea arriba), trate al niño dándole alguno de los siguientes:

- ½ taza de jugo (de cualquier tipo)
- ½ lata de refresco regular (no dietético)
- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 1 taza o cartón de leche

La glucosa en la sangre del niño debe estar por encima de 90 mg/dl en 15 a 20 minutos. Si el azúcar en la sangre no está por encima de 90mg/dl o el alumno todavía tiene síntomas, repita el tratamiento. Un profesor o miembro del personal debe permanecer con el alumno hasta que responda y pueda reanudar sus actividades normales. Si los síntomas no mejoran o el azúcar en la sangre no está por encima de 90mg/dl después del tratamiento, póngase en contacto con los padres del niño.

## ¿Qué es la hiperglucemia (alto nivel de glucosa en la sangre) y qué puedo hacer?

Con la diabetes tipo 1, a veces la glucosa en la sangre del niño es demasiado alta. A esto se le llama hiperglucemia. Puede ser causada por:

- Enfermedad
- Comer demasiado
- Saltarse una dosis de insulina
- Estrés

Usted puede observar que el niño tiene los siguientes síntomas:

- Toma mucha agua
- Orina (hace pipí) más de lo normal
- Le cuesta más trabajo concentrarse

## ¿Qué puedo hacer?

- Permita que el niño tenga acceso ilimitado al agua y al baño.
- Si los síntomas persisten o si la lectura del medidor de glucosa en la sangre del niño está por encima de 300mg/dl, siga las instrucciones que aparecen en el Plan de Control Médico de la Diabetes (DMMP, por sus siglas en inglés) del alumno.
- Notifique a los padres.

## ¿Qué tipo de nutrición necesitan los niños con diabetes tipo 1?

La forma más utilizada de la planeación de alimentos de personas con diabetes es el conteo de carbohidratos. Es la forma más precisa de ajustar los alimentos con la insulina. La mayoría de los niños con diabetes tienen que contar la cantidad de carbohidratos en sus alimentos escolares.

Es útil que el niño tenga el menú escolar y la información nutricional de los alimentos que se sirven en la escuela.

Algunos niños con diabetes necesitan un bocadillo regularmente a media mañana y a media tarde para que su nivel de glucosa en la sangre no baje demasiado. Es posible que necesiten un bocadillo adicional si la clase se va a ejercitar más de lo normal. Esto impedirá que los niveles de glucosa bajen demasiado debido a la actividad física adicional.