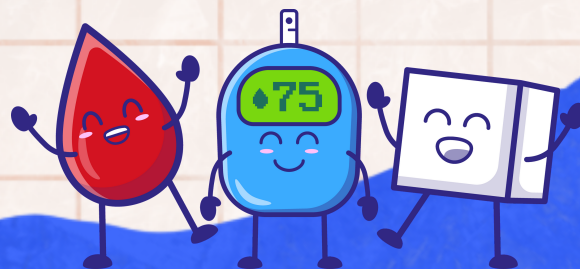




GUÍA INFORMATIVA ESCOLAR

PARA NIÑ@S CON
DIABETES TIPO 1



PRESENTACIÓN



¿QUIÉN SOY?

¡Muy buenas a tod@s! Me llamo Inma Esteban, enfermera especializada en Educación de Diabetes. Además, tengo diabetes desde los 3 años. Por eso, entiendo el proceso y he vivido los retos que presenta la diabetes día a día.

¿POR QUÉ HAGO ESTA FICHA?

Creo que **la educación es clave** para tener un control que nos permita gestionar la glucemia. Por ello, mi objetivo es proveer de recursos y conocimientos a los niñ@s diabéticos y a sus familias. De esta forma, quiero compartir esta guía escolar para ayudar a la comunicación entre el entorno escolar y familiar. No obstante, si surge cualquier duda, no duden en contactar conmigo.

¿CÓMO UTILIZARLA PARA SACARLE EL MÁXIMO RENDIMIENTO?

Aconsejo imprimirla y entregarle este documento al tutor o responsable del centro cada curso escolar. He dejado espacios libres para completar en función de la situación de cada niñ@ por lo que debemos personalizarlo con los datos y valores de forma individual.



Co-Founder Invicto
www.saludinvento.es

@inma_diabetes
✉ inmagr27@gmail.com

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES

<u>DATOS PERSONALES</u>	
NOMBRE Y APELLIDOS	
CURSO	
TUTOR/A	

<u>DATOS DE CONTACTO (Teléfono)</u>	
MADRE	
PADRE	

<u>TIPO DE TRATAMIENTO</u>	
Sistema monitorización glucemia	
¿Usa bolígrafos o bomba de insulina?	

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES



¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 1?

- ❖ La diabetes mellitus tipo 1 es una enfermedad que origina un aumento de las cifras de glucosa en sangre. Se debe a la falta de una hormona liberada por el páncreas, llamada insulina.
- ❖ Al aumento de las cifras de glucosa se denomina hiperglucemia, mientras que su descenso por debajo de límites normales se llama *hipoglucemia*.
- ❖ El tratamiento en la infancia y adolescencia precisa de la inyección de insulina y control adecuado de la alimentación y ejercicio.
- ❖ La insulina disminuye el nivel de glucemia. Deben inyectarse varias veces al día, habitualmente antes de las comidas en función de la cantidad de glucosa en sangre.
- ❖ El alum@ debe llevar siempre su medidor de glucosa en sangre (glucómetro).
- ❖ Los alimentos aumentan el nivel de glucosa en sangre.
- ❖ El ejercicio físico disminuye la glucemia.

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES



MATERIAL QUE LLEVARÁ

❖ EN LA MOCHILA:

- GLUCÓMETRO
- SUPLEMENTOS PARA HIPOGLUCEMIAS*
- INSULINA
- _____

* (Recomendaciones al final del documento)

❖ EN CLASE:

- Dejaremos un kit de comida para usar en caso de necesidad.
- _____

❖ EN EL COLEGIO:

- Dejaremos el glucagón, que debe mantenerse en frío y para usar en caso que pierda el conocimiento por hipoglucemia.
- _____
- _____

HIPERGLUCEMIA (SUBIDA DE AZÚCAR)

- ❖ La hiperglucemia es la subida de glucosa en sangre.
- ❖ Los síntomas de una hipoglucemia son:
 - Sed intensa, necesidad de orinar con frecuencia y cansancio.
 - También puede presentar dolor abdominal, dolor de cabeza, calambres en piernas o vómitos.
- ❖ Si al realizar un control presentase un valor **superior a 250**, habría que poner insulina. Sería conveniente **contactar con los padres**.

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES

EJERCICIO FÍSICO

- ❖ La diabetes no supone ningún impedimento para que pueda realizar ejercicio físico o deporte.
- ❖ Puede participar en cualquier actividad y competición, siempre y cuando se tengan en cuenta las siguientes precauciones:

ANTES: conviene realizar un control de glucosa para conocer exactamente en qué valor se encuentra.

- Si el valor es **inferior a 100 mg/dl** tomar un suplemento _____ y retrasar el ejercicio 10- 15 minutos. Repitiéndose el control nuevamente.
- Si el valor es **entre 100 y 250 mg/dl** iniciar el ejercicio con normalidad.
- Si el valor es **superior a 250 mg/dl** retrasar el ejercicio hasta que estén normalizados.

CONTROL GLUCÉMICO EN CLASE

- ❖ Dos horas después del desayuno debe realizarse un control glucémico, el cual coincide en horario lectivo. (sobre las _____ h)
- ❖ Realizado este control se debe de tener en cuenta:
 - En el caso de < 70 mg/dl: HIPOGLUCEMIA**
debe tomar suplemento y repetir el control en 15-20 min.
 - En el caso de > 180 mg/dl: HIPERGLUCEMIA**
debe beber agua con el fin de ir al servicio y ayudar a que la glucosa baje. Repetir el control antes del recreo, porque si no baja lo suficiente y tiene valor >200 no debe hacer ejercicio en el recreo. Si fuese superior a 250 avisar a los padres.
 - En el caso de _____:
debe de tomar _____

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES

HIPOGLUCEMIA (BAJADA DE AZÚCAR)

- ❖ La hipoglucemia es la bajada de glucosa en sangre.
- ❖ Con un valor **inferior a _____**, puede comenzar a tener síntomas de hipoglucemia. Estos pueden ser:
 - Hambre, palidez, sudor frío, temblor, mareo, alteración del comportamiento (irritabilidad, ansiedad...)
 - En casos graves somnolencia con pérdida de conocimiento y convulsión
 -
- ❖ Concretamente suele notar las bajadas porque comienzan a _____
(describir los síntomas personales de hipoglucemia en el niñ@).

- ❖ En estos casos aunque no le toque debe hacerse un control para comprobar el nivel y dependiendo del valor debe ingerir alimento para subir dicho valor.

ACTUACIÓN ANTE UNA HIPOGLUCEMIA

- ❖ Si aparecen síntomas de hipoglucemia con valores **inferiores a _____**:
 - Tomar alimento con azúcar (zumo) y repetir el control pasados 15-20 min
 - Si fuese necesario porque no recupere el valor óptimo, volver a ingerir alimento con azúcar y volver a repetir el control
- ❖ En los **casos más graves** que incluyen pérdida de conocimiento:
No se debe administrar nada por boca y es imprescindible administrar GLUCAGÓN. Avisar a una ambulancia (061) y a los padres.

FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES

GLUCAGÓN INTRAMUSCULAR

- Diluir antes de aplicar.
- Aplicación intramuscular.
- Mantener refrigerado.



***En 10-15 minutos la inyección aumenta la glucemia, el paciente se recupera y ya puede tomar por boca hidratos de carbono. Si no responde en ese periodo de tiempo, se puede repetir la inyección.

***No es perjudicial, aunque la causa de la pérdida de conciencia no sea la hipoglucemia.

***Es fácil de utilizar:

- por cualquier persona
- en cualquier momento
- en cualquier lugar

GLUCAGÓN INTRANASAL

- Aplicación nasal.
- No necesita reconstitución.No necesita inhalación.
- Una dosis única.
- Recomendado a partir de 4 años.
- Mantener a T^a ambiente.



FICHA DEL ESCOLAR CON DIABETES



¡EI GLUCAGÓN PUEDE SALVAR VIDAS!

AUTORIZACIÓN:

Nosotros, _____ (nombre del padre),
y _____ (nombre de la madre),
como padres de _____ (nombre del niño/a) que
padece diabetes mellitus tipo 1, autorizamos que se le inyecte
GLUCAGÓN en caso de hipoglucemia con pérdida de conocimiento.

Se encuentra guardado en:

Firmado:

RECURSOS

SUPLEMENTOS PARA HIPOGLUCEMIAS

❖ Absorción rápida

Todos estos productos están disponibles en la página de <https://diabify.com> , además os podéis beneficiar de un **10% descuento con el código: DIABINVICTO** .



0,1 raciones de HC/ unid



0,2 raciones de HC



0,5 raciones de HC/ unid



0,55 raciones de HC/ unid



2,4 raciones de HC



2,6 raciones de HC