

# El alumno con diabetes

Cartilla para el profesor



 **A.MENARINI**  
diagnostics  
[www.diabetesmenarini.com](http://www.diabetesmenarini.com)



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)



En caso de EMERGENCIA,  
llamen al teléfono

**112**

# FICHA DE IDENTIDAD

Fecha:

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## ESTE NIÑO TIENE DIABETES

Nombre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Curso actual/aula \_\_\_\_\_

Fecha de inicio de la diabetes \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

La diabetes es un síndrome que produce una elevación sustancial y mantenida de las cifras de glucosa en la sangre.

La diabetes tipo 1 se caracteriza por una deficiencia absoluta de insulina, por lo que los niños con diabetes precisan de insulina para sobrevivir.

## CONTACTOS

**1**

Parentesco \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

**2**

Parentesco \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

**3**

Parentesco \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

**4**

Parentesco \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

# EN CASO DE HIPOGLUCEMIA

1 ✓

Comprobar si presenta los siguientes síntomas (marcar):

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Hambre      | <input type="checkbox"/> Ojos vidriosos         |
| <input type="checkbox"/> Sudoración  | <input type="checkbox"/> Temblores              |
| <input type="checkbox"/> Somnolencia | <input type="checkbox"/> Cambios de humor       |
| <input type="checkbox"/> Palidez     | <input type="checkbox"/> Falta de concentración |

Los síntomas típicos de este niño son:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Hambre      | <input type="checkbox"/> Ojos vidriosos         |
| <input type="checkbox"/> Sudoración  | <input type="checkbox"/> Temblores              |
| <input type="checkbox"/> Somnolencia | <input type="checkbox"/> Cambios de humor       |
| <input type="checkbox"/> Palidez     | <input type="checkbox"/> Falta de concentración |



## ATENCIÓN:

Si el niño está inconsciente  
(hipoglucemia grave):

1. NO LE DÉ NADA PARA COMER NI BEBER
2. LLAME A URGENCIAS AL 112
3. INYÉCTELE GLUCAGÓN



*(Si la glucosa en sangre está por debajo de 60 mg./dl., se trata de una hipoglucemia)*

**2** ✓

En tal caso, se le debe dar un zumo, un refresco, agua con azúcar, pastillas de glucosa o un azucarillo.

Zumos de fruta

Agua con azúcar

Pastilla de glucosa

Azucarillo

Cantidad: \_\_\_\_\_

Se encuentra en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La recuperación puede durar entre 10 y 15 minutos, si no se recupera repetir la ingesta de azúcares (zumos de fruta, agua con azúcar, pastillas de glucosa).

Deje pasar unos minutos y, cuando se encuentre mejor dele unas galletas, una fruta o un trozo de pan.

El niño recuperará el conocimiento en pocos minutos administrándole una inyección de **GLUCAGÓN** que está en \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En este niño la dosis es de: \_\_\_\_\_

**AUTORIZACIÓN**

Doy mi autorización a que se le administre a mi hijo glucagón.

Firmado: \_\_\_\_\_

Firma:

## 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

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

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

Zumos de fruta

Un bocata

Galletas

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).

### MEDIDAS PREVIAS A LA PRÁCTICA DE DEPORTE

Nombre del niño: \_\_\_\_\_

- Si la **GLUCEMIA** está por **debajo de 75:**

⇒ Debe tomar una ración extra de alimento y participar en el deporte de una manera más moderada al principio.

- Si la **GLUCEMIA** está entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ :

Debe comer: \_\_\_\_\_

- Si la **GLUCEMIA** está por **encima de 250 mg./dl.:**

⇒ No realizar ejercicio físico.

## 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 un suplemento 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 o bajar la insulina de la siguiente comida.



## LOS CONTROLES DE GLUCOSA

Los niños con diabetes necesitan conocer con frecuencia sus niveles de glucemia o glucosa en sangre. 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.

El material para el control está en \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Este niño debe hacerse los controles a las:

ANTES DE DESAYUNAR	MEDIA MAÑANA

Es conveniente que se mida la glucemia:

- Antes de hacer deporte
- Después de hacer deporte
- Si muestra signos de hipoglucemia

¿Necesita ayuda para hacerse el autocontrol?

- Sí
- No

Para medir la glucemia se necesita:

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

ANTES  
DE COMER

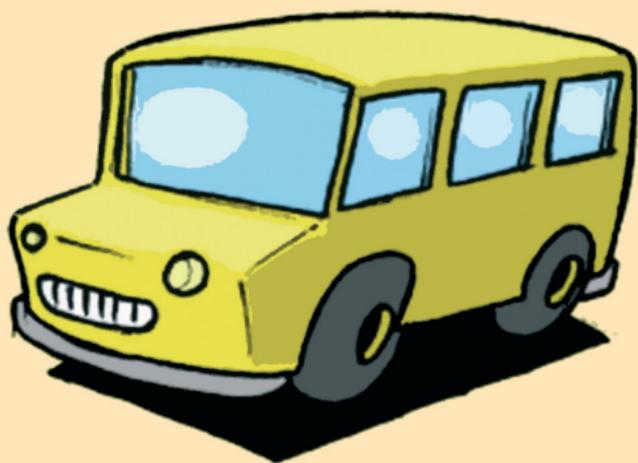
DESPUÉS  
DE COMER

ANTES DE  
MERENDAR



## EXCURSIONES

El niño o la familia adaptarán previamente la pauta de insulina a la actividad que vayan a realizar, así como la ingesta. El niño deberá llevar todo lo que necesite incluyendo alimentos extra.





**Con la asesoría de:**

**Dra. Raquel Barrio**  
*Hospital Ramón y Cajal, Madrid*



La Fundación para la Diabetes es una entidad independiente, privada, sin ánimo de lucro y de ámbito estatal, que tiene por misión contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes.

La Fundación para la Diabetes pone a su disposición el ABC de la Diabetes, recurso en internet creado específicamente para profesores, padres y alumnos, en

**[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)**

**Si desea mayor información sobre la diabetes no dude en contactarnos en:**

Fundación para la Diabetes  
C/ Prado, nº 4, 1º B  
28014 Madrid  
Tel.: 91 360 16 40  
[info@fundaciondiabetes.org](mailto:info@fundaciondiabetes.org)

**Patrocinado por:**



**A.MENARINI**  
**diagnostics**

[www.diabetesmenarini.com](http://www.diabetesmenarini.com)

Avda. del Maresme, 120  
08918 Badalona (Barcelona)  
Tel.: 935 071 000 - Fax: 932 780 215  
Tel. Atención al Cliente 902 301 334

**[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)**