

Ficha del ESCOLAR CON DIABETES

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Curso/Clase:

Nombre Profesor/a o Tutor/a:

Teléfonos de contacto

	Domicilio	Trabajo	Móvil
Padre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Madre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Otros (especificar)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Médico pediatra / diabetólogo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Teléfono <input type="text"/>
Educador/a de diabetes	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Teléfono <input type="text"/>
Centro hospitalario	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Teléfono <input type="text"/>

El diálogo e intercambio de información entre la familia y el profesorado es fundamental para el control y tratamiento de la diabetes en el escolar.

El niño o la niña con diabetes debe tratarse de igual modo que el resto del alumnado, integrándose en todas las actividades escolares.

Qué es la diabetes

- La diabetes mellitus tipo I es una enfermedad que origina un aumento de las cifras de azúcar (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 del control adecuado de la alimentación y del ejercicio.
- La insulina disminuye el nivel de glucemia. Debe inyectarse varias veces al día, habitualmente antes de las comidas principales, en función de la cantidad de alimentos y de los niveles de glucosa.
- El escolar ha de llevar siempre su medidor de glucosa en sangre (glucómetro).
- Los alimentos aumentan la cantidad de glucosa en sangre. No es aconsejable que se tomen alimentos que contengan “azúcar”.
- El ejercicio físico disminuye la glucemia. El niño o la niña con diabetes, con las debidas precauciones, puede hacer el mismo ejercicio que el resto de sus compañeros.

Ejercicio físico

- La **diabetes** no supone impedimento para realizar ejercicio físico o deporte.
- Puede participar en todas las actividades y competiciones con las siguientes precauciones:

Antes: conviene realizar un control de glucemia y en dependencia del resultado actuar:

Si está en límites aceptables (_____ y _____) tomar una cantidad extra de hidratos de carbono (ver aspectos personales)

Si está excesivamente bajo (< de _____) tomar una cantidad extra de hidratos de carbono (ver aspectos personales) y no realizar ejercicio físico hasta que la glucemia se normalice.

Si está excesivamente alto (> de _____) no hacer ejercicio físico.

Durante o después de un ejercicio extraordinario: es conveniente realizar otro control glucémico para valorar el nivel de glucemia en sangre y actuar según sus resultados; lo habitual es que después del ejercicio haya que disminuir la insulina y aumentar la ingesta de hidratos de carbono.

Aspectos personales

- Los **alimentos suplementarios** que debe tomar en caso de ejercicio físico extraordinario son:

- Las **modificaciones en la dosis** de insulina en caso de ejercicio físico extraordinario son:

Autocontrol

- La determinación de la **glucemia capilar** (autoanálisis) es necesaria para valorar si existe un correcto equilibrio entre la dosis de insulina, la alimentación y el ejercicio físico. Este análisis se ha de realizar con frecuencia, por lo que el escolar lleva siempre consigo su medidor de glucemia (glucómetro).
- Fundamentalmente se hará el control **antes de las comidas**, aunque a veces también es necesario realizarlo:
 - Después (1,5 - 2 horas) de las comidas.
 - Antes de una actividad deportiva.
 - En situaciones imprevistas (ante síntomas de hipoglucemia, en caso de vómitos, diarreas, fiebre...).
- Conviene facilitar en el centro escolar un **lugar adecuado** (limpio, discreto, cómodo) para la realización de los autoanálisis (evitar los cuartos de baño).

Aspectos personales

- Los **utensilios** necesarios para la realización de los autoanálisis se encuentran en:

- Los **controles se harán** en los siguientes momentos:

Antes del desayuno
Después del desayuno/media mañana
Antes de comer
Después de comer
Antes de merendar

- Su **tratamiento habitual** con insulina es:

Alimentación

- La alimentación del niño o la niña con diabetes debe ser equilibrada y semejante a la de los niños de su misma edad.
- Los hidratos de carbono son muy importantes y han de estar presentes en las comidas principales para mantener los niveles de glucosa.
- Los hidratos de carbono pueden ser de absorción lenta (pan, pasta, arroz, cereales...) o rápida. Los de absorción rápida (azúcar, zumos de frutas...) deben restringirse, utilizándose fundamentalmente en caso de hipoglucemia.
- Debe respetarse el horario de las comidas, principalmente en los más pequeños, para evitar descompensaciones del nivel de glucosa.
- Se recomienda facilitar el menú semanal/mensual a la familia para hacer adaptaciones puntuales si son precisas.
- Es muy recomendable que el monitor o monitora del comedor supervise el cumplimiento del plan de comida facilitado por la familia.
- En ocasiones hay que permitirle que tome algún alimento si lo necesita, fuera de las comidas planificadas, para evitar una hipoglucemia.

Celebraciones y excursiones

Desde la escuela se puede colaborar en el bienestar del **escolar** con diabetes que debe integrarse en todas las actividades del centro:

Para las fiestas y celebraciones en clase es recomendable tener previstos alimentos y “chuches” alternativos sin o con escaso contenido en azúcar (bebidas tipo light, etc).

En las salidas y excursiones fuera del centro es preciso informar con tiempo suficiente a las familias sobre el plan (rutas, horarios, comidas...) para poder adaptar la insulina y la ingesta a la actividad que vayan a realizar. El escolar deberá llevar todo su equipo de tratamiento y autocontrol incluyendo los “alimentos extra”.

Aspectos personales

- **Tomas que realiza** en horario escolar (señalar con una cruz):

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

A media mañana suele tomar _____

En la merienda suele tomar _____

- Si va a hacer o ha hecho ejercicio físico extraordinario conviene que tome un suplemento de hidratos de carbono consistente en:

Hipoglucemia

- La **hipoglucemia** es la disminución del nivel normal de glucemia. Las causas más frecuentes son:
 - Recibir más insulina de la necesaria
 - Realizar un ejercicio físico excesivo
 - Ingerir menos hidratos de carbono de los necesarios
 - Tener vómitos o diarrea intensa que impida la absorción de los alimentos
- Los **síntomas** más frecuentes son:
 - Palidez, sudor frío, mareo, temblor, hambre, alteración del comportamiento (irritabilidad, ansiedad...).
 - En casos graves, somnolencia con posibilidad de pérdida del conocimiento y convulsión.

Cada niño suele presentar siempre los mismos síntomas (ver aspectos personales).

● Normas de actuación inmediata:

1. Si aparecen síntomas de hipoglucemia o glucosa inferior a 60 mg/dl al hacer el autoanálisis ¡aunque no presente síntomas! es preciso darle azúcar, zumo de frutas u otra bebida azucarada o Glucosport® y repetir el análisis cada 10-15 minutos, repitiendo la toma (de azúcar, zumo, etc) poco a poco hasta que el nivel de glucemia se haya normalizado.

Una vez recuperado se deben tomar alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción más lenta (galletas, fruta, pan...).

2. En los casos más graves en los que exista pérdida de conciencia, no se debe dar nada por boca, y es necesario administrar Glucagón (inyectable).

El glucagón se puede inyectar por vía subcutánea o intramuscular. Cualquier adulto responsable (profesor o sanitario) puede administrarlo, ya que se trata de tratamiento urgente y eficaz pero sencillo que no implica ningún riesgo para el joven.

Los padres facilitarán el glucagón a la escuela junto con la indicación médica para su administración. El glucagón debe guardarse refrigerado en nevera. La dosis recomendada es 1/2 vial en menores de 7 años y 1 vial a partir de esta edad.

3. Si no fuera posible la administración de Glucagón debe aplicarse en el interior de la boca un alimento que se absorba fácilmente sin riesgo de atragantamiento: miel, leche condensada, Glucosport® en gel...

En caso de hipoglucemia es preciso avisar a los padres y/o profesionales sanitarios responsables del escolar (ver teléfonos en la portada de esta ficha)."

Siempre es conveniente tener a mano el alimento que suele tomar en caso de hipoglucemia (azúcar, zumo, Glucosport®, miel...) por si el escolar no lo llevara consigo.

Aspectos personales

- Los síntomas que suele presentar cuando tiene hipoglucemia son: _____
- Para su recuperación, los alimentos que debe tomar son: _____
y la cantidad aproximada es: _____
- Los alimentos se encuentran en: _____
- Si después de un episodio de hipoglucemia tiene que comer en el ámbito escolar, es recomendable realizar el autoanálisis de la glucemia, y según los resultados actuar:
 - Si la glucemia es > _____ se administrará la dosis programada de insulina.
 - Si la glucemia es < _____ se comenzarán por comer los carbohidratos y se inyectará después la insulina.
- En caso de precisar Glucagón, su dosis es _____ de ampolla.

AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE LA HIPOGLUCEMIA CON GLUCAGÓN (Glucagen hypokit)®

Yo _____ con DNI _____

en función de Madre / Padre / Tutor/a legal de _____

AUTORIZO a administrar Glucagón en caso de hipoglucemia con pérdida de conciencia.

Firma Padre / Madre / Tutor/a legal

Firma Representante del centro educativo

Fecha: _____

Hiperglucemia

- La **hiperglucemia** es el aumento del nivel normal de glucosa en sangre. Las causas más habituales son:
 - Recibir menos insulina de la necesaria
 - Haber ingerido más hidratos de carbono de los adecuados
 - Tener una enfermedad infecciosa
- Los **síntomas** más frecuentes de hiperglucemia son:
 - Sed intensa, necesidad de orinar con más frecuencia y cansancio.
 - También puede aparecer: dolor de cabeza o abdominal, vómitos, “calambres” en las piernas
- **Normas de actuación.** Puede haber dos situaciones:
 1. Si tras realizar un control de glucemia se detectan cifras por encima de los valores normales puede ser necesario administrar una dosis de insulina suplementaria según la pauta que se especifica abajo (ver aspectos personales).
 2. Si aparecen los síntomas antes mencionados (sed intensa, necesidad de orinar con más frecuencia, cansancio, dolor de cabeza o abdominal, vómitos, “calambres” en las piernas...) se debe contactar con los padres y/o profesionales sanitarios responsables del escolar (ver teléfonos en la portada de esta ficha).

Aspectos personales

Pauta de insulina suplementaria cuando en el control de glucemia, antes de una comida, aparezca ésta elevada:

- Si la glucemia está entre _____ y _____ se administrará la dosis programada de insulina y esperar el doble de tiempo habitual a comer.
- Si la glucemia está entre _____ y _____ se debe suplementar la dosis habitual de insulina con _____ unidades.
- Si la glucemia está entre _____ y _____ se debe suplementar la dosis de insulina habitual con _____ unidades.