

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 el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, el cual aumenta debido a ciertos alimentos, especialmente los carbohidratos. La diabetes no es contagiosa y no se produce por comer demasiada 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 cada vez que comen un bocadillo o una comida que contiene 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 inyección o con una bomba. Un estudiante que tiene diabetes tipo 1 no puede recibir tratamiento con pastillas.

Hipoglucemia

Hipoglucemia es el término médico que hace referencia al bajo nivel de glucosa en la sangre. La hipoglucemia puede ser peligrosa para cualquiera que tenga diabetes.

Es más probable que se produzca una hipoglucemia:

- Si el estudiante se salta o no termina una comida o un bocadillo, especialmente después de tomar insulina.
- Durante o después de la actividad física

Las señales y síntomas comunes son:

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

¿Qué debo saber sobre la hipoglucemia?

La hipoglucemia se debe tratar de inmediato. Si un medidor no está disponible y el niño presenta síntomas, notifíquelo al consultorio. **Un niño con hipoglucemia no se debe dejar solo ni enviarlo al consultorio por sí mismo.** Si un medidor de glucosa en sangre está disponible, revise el nivel de glucosa en sangre de su estudiante. Si está por debajo de 80 mg/dL, de tratamiento según con las siguientes instrucciones.

1 Dé 15 gramos (g) de carbohidratos de acción rápida.

Por ejemplo:

- 1/2 taza de jugo o refresco regular (no de dieta)
- 1 rollo de fruta o un paquete pequeño de gomitas
- 3 o 4 tabletas de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa
- 1 taza de leche descremada o baja en grasa

Espere 15 minutos para que el tratamiento funcione y luego compruebe los niveles de glucosa en sangre 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 dentro de 15 minutos después del almuerzo, dé 15 g de carbohidratos.

Luego, administre la cantidad correcta de insulina para cubrir el almuerzo, pero no incluya los 15 g 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 la sangre del estudiante permanece por debajo de 80 mg/dL después de comer 15 g de carbohidratos:

- Pida al estudiante que coma otros 15g de carbohidratos.
- Mida nuevamente su glucosa en sangre en 15 minutos. **Si todavía está por debajo de 80 mg/dL,** proporcione 30 g 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 la sangre del estudiante está entre 80mg/dL y 100 mg/dL y todavía quedan 30 minutos o más para el refrigerio, proporcione otro bocadillo pequeño con 15 g de carbohidratos y alguna proteína. Mida la glucosa nuevamente en 1 hora.

4 Aprenda cómo y cuándo usar un kit de glucagón/glucógeno de emergencia.

Nutrición en la escuela

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

- Proporcione los menús para las comidas y los refrigerios 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.

Hiperglucemia

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

- Enfermedad
- Comer demasiado
- Saltarse una dosis de insulina
- 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 la sangre del estudiante está por encima de 300 mg/dL, siga las instrucciones en la orden de administración médica de la diabetes del estudiante (DMMO, por sus siglas en inglés).
- Notifique a los padres del estudiante.



Notas

Diabetes: Information for teachers

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