

**Escuelas Públicas de Owatonna  
Oficina de Servicio de Salud de las**

**CARTA A SU MAESTRO**

Fecha \_\_\_\_\_

Estimado \_\_\_\_\_,

Mi nombre es \_\_\_\_\_ y tengo diabetes. Por lo general, mi diabetes está bien controlada, pero a veces mi nivel de glucosa en sangre puede subir o bajar demasiado. La siguiente información lo ayudará a comprender cómo puede ayudarme, especialmente si mi nivel de glucosa en sangre baja demasiado.

En primer lugar, tener diabetes no significa que deba recibir un trato diferente al de mis compañeros de clase. Se me ha enseñado a fondo el control de la diabetes y, al equilibrar mi insulina, alimentos y ejercicio, puedo participar en casi cualquier deporte o actividad que elija.

La diabetes es una enfermedad en la cual mi páncreas no produce insulina. Sin insulina, mi glucosa en sangre aumenta, así que tomo inyecciones de insulina para mantener la glucosa en sangre en un rango más normal. La glucosa en sangre proviene de la descomposición de los alimentos. Pruebo mi glucosa en sangre con frecuencia para poder ajustar mi insulina. Mi glucosa en sangre es más alta justo después de una comida. Tomo insulina antes del desayuno y antes de la cena. Es posible que necesite tomar insulina antes de mi almuerzo escolar.

El ejercicio generalmente reduce mi glucosa en la sangre, por lo que mi mejor momento para la clase de educación física o el recreo puede ser lo primero en la mañana o justo después del almuerzo. Si sé que seré más activo, puedo disminuir mi insulina. Si ya tomé mi insulina, comeré más, así que tengo suficiente glucosa para equilibrar la glucosa en sangre más baja causada por el ejercicio.

Puede ocurrir una reacción de glucosa en sangre baja o de insulina si tomo demasiada insulina, hago más ejercicio de lo normal o no como lo suficiente o a tiempo.

Los síntomas aparecen rápidamente, pero generalmente sé cuándo mi nivel de glucosa en sangre es bajo. Tomaré un alimento que contenga azúcar, como jugo o tabletas de glucosa, para aumentar mi nivel de glucosa rápidamente. Necesito llevar algo que contenga azúcar y se me permita comer algo si creo que lo necesito.

Sin embargo, es posible que no siempre esté al tanto de una reacción a la insulina. Si ve alguno de los siguientes signos, deme algo de comer que contenga azúcar. Algunos de los síntomas comunes son: (voy a rodear los síntomas que se producen cuando tengo una reacción a la insulina)

somnolencia,	palidez,	sudoración,	temblores,	nerviosismo,
cambio de humor,	confusión,	irritación,	mirada vidriosa,	mareos,
dolor de cabeza,	debilidad,	lentitud,	dificultad para hablar,	
incapacidad para pensar con claridad				

Por favor, dame **una** de las siguientes si Tengo una reacción a la insulina: **marcaré con un círculo los elementos que generalmente tengo conmigo para tratar una reacción a la insulina.**

jugo (media taza)

refrescos, nodieta (media taza)

dulces de como cinco a seis

tabletas de glucosa (una)

LifeSavers o gominolas

Azúcar (dos paquetes o cubos grandes)

gel de glucosa (un tercio de una botella de glucosa)

Los síntomas desaparecerán rápidamente con tratamiento oportuno Si no parezco mucho mejor, llévame a la oficina de servicios de salud de la escuela u oficina y llama a mis padres. **Para prevenir las reacciones a la insulina, necesito llegar a mis comidas y meriendas a tiempo.**

La glucemia alta puede ser causada por la falta de insulina, demasiada comida, muy poco ejercicio o infecciones. Dado que los signos y síntomas de la glucemia alta se desarrollan durante horas o días, no tendrá que preocuparse por ellos. Los síntomas de la glucemia alta son sed, micción frecuente y fatiga. Para controlar los niveles altos de glucosa en sangre, realizaré pruebas de glucosa en sangre a menudo y cambiaré mi dosis de insulina para alcanzar un nivel de glucosa más normal.

**Puedo participar en fiestas y actividades escolares.** Puedo decidir si comer las golosinas disponibles o puedo elegir traer algo de casa. No puedo comer golosinas que contienen azúcar, como dulces, galletas heladas o pasteles. Los bocadillos saludables para mí incluyen fruta, palomitas de maíz, galletas saladas o pretzels.

Si necesito quedarme después de la escuela para la detención o por cualquier otra razón, permítame obtener y comer mi merienda después de la escuela. Esto es necesario, sin mi merienda, podría tener una reacción a la insulina.

Asegúrese de que cualquier maestro sustituto esté al tanto de mi diabetes y de cómo ayudarme si la necesito.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, utilice los números de teléfono que figuran a continuación:

Nombre (s) de los padres::

Número (s) de teléfono de la casa

Número (s) de teléfono del trabajo:

Persona alternativa para llamar en caso de emergencia:

Nombre:

Relación :

Número (s) de teléfono:

Atentamente, \_\_\_\_\_