

# Una Guía para el Control de la Diabetes en el Entorno Escolar

**¿Qué es la diabetes?** La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad **multisistémica** compleja que afecta el metabolismo de las grasas, las proteínas y los carbohidratos, causada por una producción insuficiente de insulina por parte del páncreas o por la incapacidad del cuerpo para usar y secretar insulina. Hay dos tipos principales de DM: tipo 1 y tipo 2. Con el tipo 1, el páncreas no produce insulina. Es el tipo más común que afecta a los niños en edad escolar y requerirá un control cuidadoso y tratamiento con insulina. Con el tipo 2, el cuerpo se vuelve resistente a la insulina que produce y, por lo general, se trata con medicamentos orales. La diabetes tipo 2 ha aumentado dramáticamente en los niños y, por lo general, puede estar relacionada con la obesidad.

**¿Los estudiantes con diabetes toman medicamentos para esta condición?** Si. La mayoría de los niños con diagnóstico de diabetes son insulino dependientes. Es posible que el estudiante deba visitar a la enfermera de la escuela en horarios programados para análisis de sangre para niveles de glucosa y/o inyecciones de insulina y ocasionalmente puede requerir una prueba de cetonas en su orina. Recuerde, es responsabilidad del maestro, el estudiante y la enfermera asegurarse de que el estudiante sea evaluado en los momentos apropiados y reciba medicamentos, si es necesario. Será necesario hacer arreglos especiales con el maestro, la enfermera y los padres en caso de una excursión. Algunos estudiantes reciben sus requisitos de insulina con una bomba de insulina que inyecta automáticamente cantidades calculadas de insulina durante el día escolar.

**¿Cuáles son los síntomas comunes observados en un estudiante con diabetes?**

Los síntomas más comunes que se observan en un estudiante diagnosticado con diabetes estarán asociados con la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre). Esto puede suceder si el estudiante toma su insulina y luego tiene una comida

insuficiente o retrasada o aumenta los períodos de ejercicio. Estos síntomas de hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) incluyen:

- \* hambre
- \* cambio de personalidad, irritabilidad, llanto \* letargo, somnolencia, mareo \* dolor de cabeza, palidez, temblores, desmayos, incapacidad para seguir instrucciones \* latidos cardíacos rápidos, respiración acelerada
- \* piel fría y húmeda, sudoración profusa \* inconsciencia, convulsiones

### **¿Qué debo hacer si noto estos signos de hipoglucemia?**

La enfermera debe evaluar a estos estudiantes inmediatamente. Según el plan médico individual del estudiante, el nivel de azúcar en la sangre y el nivel de conciencia, el estudiante puede recibir tratamiento en la escuela. Si el estudiante necesita ir a la clínica, asegúrese de que vaya con un amigo/adulto responsable. No envíe a un estudiante sintomático a la clínica sin escolta. Esta situación puede convertirse rápidamente en una emergencia médica; puede ser necesario implementar procedimientos de emergencia.

**¿Qué otros síntomas se pueden observar?** Los estudiantes diabéticos también pueden desarrollar síntomas de hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre). Esto puede ocurrir cuando el cuerpo recibe muy poca insulina, demasiada comida, muy poco ejercicio o puede ser causado por el estrés o una enfermedad.

Estos síntomas de hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre) incluyen:

- \* Sed excesiva
- \* Visión borrosa \* Micción frecuente/viajes al baño \* Náuseas/vómitos
- \* Ritmo cardíaco acelerado, respiración acelerada.

La hiperglucemia generalmente requiere tratamiento con insulina y se debe aumentar la ingesta de líquidos según el plan de salud individualizado.

**¿Qué otros síntomas se pueden observar?** Los estudiantes diabéticos también pueden desarrollar síntomas de hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre). Esto

puede ocurrir cuando el cuerpo recibe muy poca insulina, demasiada comida, muy poco ejercicio o puede ser causado por el estrés o una enfermedad.

Estos síntomas de hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre) incluyen:

\* Sed excesiva

\* Visión borrosa \* Micción frecuente/viajes al baño \* Náuseas/vómitos

\* Ritmo cardíaco acelerado, respiración acelerada La hiperglucemia generalmente requiere tratamiento con insulina y se debe aumentar la ingesta de líquidos según el plan de salud individualizado.

**¿Cómo puedo ayudar mejor a un estudiante en mi salón de clases?** Manténgase en contacto con la enfermera de la escuela y los padres del estudiante con respecto al plan de atención individualizado del estudiante, los horarios de las meriendas, etc. Recuerde que estos estudiantes no deben comer golosinas azucaradas (pastelitos, dulces, refrescos regulares) a menos que estén aprobados como parte de su gestión. plan; solicitar que los padres mantengan un premio aceptable en la escuela que el estudiante pueda comer cuando los compañeros de clase tengan sus bocadillos. Puede ser necesario que un estudiante diabético coma un refrigerio en su salón de clases para mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre. Informe a la enfermera de la escuela al menos 2 semanas antes de cualquier actividad programada fuera del campus. Un asistente de atención de diabetes sin licencia capacitado debe acompañar al estudiante con diabetes para garantizar la seguridad.

Una nota sobre los adolescentes con diabetes. Durante la adolescencia, los sistemas hormonales del cuerpo sufren cambios radicales y en un adolescente diabético los resultados pueden ser impredecibles. El autocontrol con protocolos establecidos puede ayudar a los adolescentes a realizar un seguimiento de su propia condición y les ofrece una sensación de independencia y madurez.

## ¿Qué más puedo hacer para ayudar a un estudiante diabético a tener más éxito?

► Mantener la confidencialidad. >> Trate a estos estudiantes lo más normal posible, pero tenga en cuenta sus necesidades dietéticas. >> Manténgase en contacto regular con la enfermera de su escuela y los padres del estudiante con respecto al estado del estudiante y conocer y familiarizarse con el Plan de Salud Individualizado y el protocolo de emergencia de un estudiante diabético. Anime al estudiante con diabetes a participar plenamente en actividades físicas, a menos que el estudiante sea sintomático. Fomentar la independencia y el control de la diabetes en el hogar, así como en la escuela. Informar a los estudiantes sobre campamentos de verano especiales que brindan experiencias extremadamente valiosas y divertidas para estudiantes con diabetes.

### RECURSOS:

9 **American Diabetes Association** (1-800-DIABETES)

<http://www.diabetes.org> 9 **Centers for Disease Control**

<http://www.cdc.gov> 9 **Texas Department of Health** (512-458-7490)

<http://www.tdh.state.tx.us/diabetes> 9 **Juvenile Diabetes Research Foundation International**

<http://idf.org> 9 **American Association of Diabetic Educators**

<http://www.aadenet.org> 9 **Children with Diabetes**

<http://www.childrenwithdiabetes.com>

August 2005