



TEXAS TECH UNIVERSITY  
HEALTH SCIENCES CENTER™

PROGRAMA PARA NIÑOS CON DIABETES

---

## **ENDOCRINOLOGIA PEDIATRICA**



### **Endocrinólogos**

*Chetanbabu Patel, MD*

*Hector Granados, MD*

*Krishnaswamy Rao, MD*

*Robert Christensen, MD*

*Priti Patel, MD*



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
DIRECTORIO TELEFÓNICO .....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
¿QUÉ ES LA DIABETES?.....	5-6
METAS DEL TRATAMIENTO .....	6-7
ACÉTONAS.....	8
TODO SOBRE LA INSULINA .....	9-10
ELEGIR UN LUGAR PARA LA INYECCIÓN.....	11
HIPOGLICEMIA (GLUCEMIA BAJA).....	13-15
RECOMENDACIONES PARA LA DIETA.....	16-24
MANEJAMIENTO PARA UN DÍA ENFERMO .....	25
RECOMENDACIONES PARA EL EJERCICIO.....	26
GRUPOS DE APOYO Y RECURSOS .....	27-28
LISTA ADICIONAL DE LECTURA .....	29-30
DIABETES EN LA ESCUELA .....	31-32

EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES

SISTEMA DE LLAMADA TELEFÓNICO-**(915) 215-5700**

---

**I. LLAMADAS DE RUTINA** (Lunes - Viernes, 8-4:30 p.m.)

Muchos de nuestros miembros del equipo trabajan medio tiempo. Por favor escuche cuidadosamente a sus mensajes en el correo de voz. Ya que nosotros trabajamos como un equipo, su llamada puede ser atendida por otro educador. **“Pregunte por su Case Manager**

Llame para ajustes cuando (1) hay alguna enfermedad que afecta los niveles de glucosa, (2) hay glucosa alta persistente (sobre 200 por 3 días o más), (3) hay frecuentes reacciones de insulina o niveles bajos de glucosa, (4) hay otras preguntas que no son de emergencia.

**Trabajadora Social**.....

**Escritorio de Citas** .....(915) 215-5700

**Médicos** (Lunes - Viernes, 8 a.m. -4:30 p.m.).....(915) 215-5700

*Dr. Chetanbabu Patel, MD*

*Hector Granados, MD*

*Krishnaswamy Rao, MD*

*Robert Christensen, MD*

*Priti Patel, MD*

**II. LLAMADAS DE EMERGENCIA (disponible las 24 horas)...**

**PREGUNTE POR EL DOCTOR EN GUARDIA** PARA LLAMADAS DE EMERGENCIA DE DIABETES PEDIATRICA/ENDOCRINOLOGÍA. (Por favor hagase la prueba de glucosa y de orina para cetonas antes de llamar.)

**Estas situaciones son consideradas emergencias:**

- Glucosa baja severa
- Errores grandes en la dosis de insulina
- Reacción severa a la insulina

**III. RECETAS NUEVAS O RENOVACION DE RECETAS**

(Lunes - Viernes 8 a.m. - 4:30 p.m.) ..... **(915) 215-5700**

**“Pregunte por su Case Manager”** Llame para renovar insulina, materiales del GLUCOMETRO y glucagón.

¡Por favor tenga el nombre y número de teléfono de la farmacia a mano cuando llame!

**IV. FACSIMILE..... **(915) 545-8870****

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## INTRODUCCIÓN

---

Bienvenidos al Programa del Centro Médico de Texas Tech University para Niños con Diabetes. El programa en el cual usted y su hijo se están envolviendo ha sido desarrollado no solamente para el diagnóstico y el tratamiento inicial de diabetes, si no también para el cuidado de seguimiento y manejo.

Cuando su hijo es inicialmente diagnosticado, el programa incluirá:

- Iniciación del tratamiento médico y el monitoreo de niveles de glucemia
- Entrenamiento para el manejo diario en el hogar
- Información de dieta y ejercicio
- Información para el personal de la escuela y como volver a actividades de costumbre
- Información y consejería sobre los aspectos emocionales de tener diabetes

Siguiendo este periodo inicial de entrenamiento, el programa incluye:

- Disponibilidad las 24 horas de un especialista de diabetes pediátrico en guardia
- Visitas regulares con miembros del equipo con la meta de optimizar el cuidado de la diabetes y el ajuste de vivir con diabetes
- Disponibilidad telefónica de nuestros educadores, nutricionistas y trabajadora social

Este manual y los materiales proveídos son herramientas importantes para el manejo de la diabetes. Por favor uselos, ya que aumentara sus oportunidades de proveer el mejor cuidado de salud posible para su hijo. Cuando usted vuelva a su hogar, usted debe mantener este manual en un lugar de fácil acceso, ya que usted deberá referirse a este manual frecuentemente.

**NOTA:** En todas las visitas de seguimiento traiga su glucometro de glucemia y el diario de exámenes de sangre, junto con cualquier merienda que necesite durante su cita.

### *Horario de Sugerido para Visitas:*

- ◆ Diagnóstico y Educación Inicial: 2-3 días, como un paciente externo o en el hospital.
- ◆ Seguimiento de 1-2 semanas: Reunirse con el equipo aproximadamente 1-2 semanas después de que la educación inicial es completada.
- ◆ Seguimiento de 6 semanas: Reunirse con un miembro del equipo aproximadamente 4-6 semanas después del seguimiento de 2 semanas.
- ◆ Seguimiento de 12 semanas: Igual que el seguimiento de 6 semanas.
- ◆ Después: Nosotros recomendamos visitas a la clínica cada 3 meses para seguir cuidadosamente el control de la diabetes.

**RECUERDE:** Usted continuará visitando a su pediatra para todos los asuntos de salud que no son relacionados a la diabetes.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## ¿QUE ES LA DIABETES

---

**Diabetes Dependiente de Insulina** (Diabetes Tipo 1--diabetes juvenil)-- Para que el cuerpo funcione correctamente, necesita una fuente de energía. Esta energía es proveída cuando la comida es convertida en glucosa (un tipo de azúcar). En orden para que las células del cuerpo usen glucosa para energía, una cantidad suficiente de una hormona llamada insulina debe estar presente. La insulina es fabricada por células en un órgano llamado el páncreas y es liberada en el momento apropiado y en la cantidad apropiada para permitir que el cuerpo use la glucosa para energía y poder mantener un buen nivel constante de glucemia.

La diabetes ocurre cuando las células en el páncreas no producen suficiente insulina. La falta de insulina causa que las células del cuerpo se deprivan y queman grasa guardada en vez de glucosa. Esto resulta en pérdida de peso, la presencia de acetonas (un subproducto de usar grasa para energía) en la sangre, la orina y niveles elevados de glucemia. Glucemia alta causa que la azúcar se derrame en la orina.

Los síntomas clásicos de este tipo de diabetes incluyen:

- Orinar con frecuencia (los riñones tratan de eliminar el azúcar)
- Beber con frecuencia (para reemplazar el fluido perdido en la orina)
- Pérdida de peso (de quemar grasa en vez de glucosa) con rapidez, a pesar de apetito normal o aumentado
- Fatiga, cansamiento, posible náusea, posible cambios de comportamiento

**Diabetes No Dependiente en Insulina** (Diabetes Tipo 2--diabetes de comienzo en adultos). Usualmente encontrado en adultos sobre la edad de 40 y ocasionalmente en jóvenes que están en sobre peso/obesidad. Este tipo de diabetes es diferente en que todavía la insulina es producida, pero no trabaja muy bien en ayudar al cuerpo a usar el azúcar. Diabetes no dependiente en Insulina es usualmente tratada con pérdida de peso y con una dieta apropiada. Además, pastillas que hacen la insulina más efectiva o una inyección de insulina puede ser necesario. Diabetes Tipo 2 causa muchos de los mismos síntomas como la Diabetes Tipo 1.

Por favor anote: Diabetes tipo 1 no cambia a diabetes tipo 2, ni viceversa.

## **¿QUE CAUSA LA DIABETES?**

Todavía nadie está seguro que causa la diabetes. Sin embargo, se está aclarando que factores heredados pueden hacer algunas personas más propensas a desarrollar diabetes. Aunque los síntomas (orinar con frecuencia y sed) pueden aparecer repentinamente de días a semanas, nosotros sabemos que el proceso que destruye las células que producen insulina empezó silenciosamente de meses a años antes. Se están haciendo muchos estudios para ayudarnos a entender la causa de los dos tipos de diabetes.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## ¿POR QUE A MI?

Es normal que experimenten un sinnúmero de sentimientos cuando descubran que un miembro de la familia tiene diabetes. Estas emociones incluyen confusión, choque, rechazo, tristeza, furia y miedo. Es importante recordar que estas reacciones son normales y deben ser tratadas abiertamente y con honestidad. Es normal para la mayoría de los padres que sientan sentimiento de culpa sobre la diabetes de su hijo. La diabetes no es la culpa de nadie y nada lo puede prevenir. Algunas personas temen que pudo haber sido causado por permitir que el niño comiera muchas cosas dulces. **No fue así!**

Algunos niños pueden sentir que la diabetes es un castigo por mal comportamiento o les pueden hechar la culpa a sus padres. **No es así!**

Tomará tiempo y esfuerzo para ajustarse a esta nueva rutina de su vida. Su equipo de diabetes está aquí para ayudarle a hacer este cambio lo menos doloroso posible.

## METAS DE TRATAMIENTO

En una persona que no tiene diabetes, una cantidad pequeña de insulina es producida continuamente por las células beta (b) en el pancreas con cantidades más grandes cuando es requerida después de comidas y mantener la glucemia en el nivel normal de 60 a 120 mg.dl. Ha sido bien establecido que niveles elevados de glucemia que han sido crónicos juegan un papel en desarrollar complicaciones de diabetes de largo plazo. **Una de las metas de tratamiento es tratar de mantener los niveles de glucemia lo más cerca de lo normal como sea posible.** Hoy en día, los exámenes de glucemia son hechos regularmente en el hogar, y son más fáciles y más prácticos, con el uso de nuevas tecnologías y métodos que son más exactos y fácil de utilizar.





El futuro es prometedor para las personas con diabetes. Pompas que permiten una infusión continua de insulina ya están siendo usadas. Computadoras que automáticamente determinan los niveles de glucemia y inyectan la cantidad apropiada de insulina (tal como el pancreas hace ahora en personas sin diabetes), podrían estar aprobadas en los próximos años.

Es importante entender que factores influyen los niveles de glucemia. Hablando generalmente, estos incluyen la cantidad de comida que es consumida, la cantidad de insulina que es tomada y el nivel total de actividad física de su hijo.

**RECUERDE: Los alimentos (especialmente los carbohidratos) ocasionan una elevación en la glucemia. Ambos, la insulina y el ejercicio, bajan la glucemia.**

**EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES**

**METAS DE GLUCEMIA PARA DIABETES TIPO I**

Nivel de Glucemia	Esto es...	Como te sientes...
Sobre 400	Muy Alta	 Pésimo Dolor de Estómago Muy Cansado
200 - 400	Alta	 Cansado Baja Energía
<u>Meta:</u> 80-200 ← 70-180 ← 70-150 ← <u>Meta:</u> 70-150 ← 80-180 ← 100-140 ←	<u>POR EDAD:</u> Menos de 5 años 5 - 11 años 12 años y mayores <u>POR HORA:</u> Antes de las comidas 2 hrs. después de la comida Al acostarse	 ¡Fabuloso!
Menos de 60	Baja	 Sudor Tembloroso Mareado

**Personas sin diabetes usualmente tienen la glucemia  
entre 60 - 120**

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## PRUEBA DE CETÓNAS

---

### ¿Qué son Cetónas en la Orina?

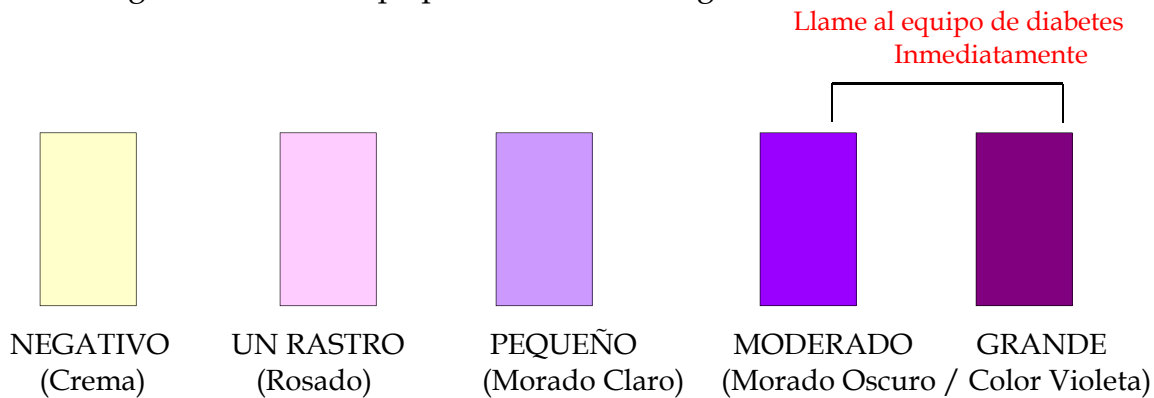
Las cetonas son subproductos de la descomposición de grasa. El cuerpo descompone la grasa cuando la glucosa no está disponible. Cetónas es ácido y puede causar un estómago indispuerto. Cuando la cetóna está presente, puede necesitar más insulina y puede que no te sientas bien.

### Como Probar por Cetónas en la Orina

-Mantenga las tiras para pruebas de cetóna en la casa y en la escuela. No esperes hasta que te sientas enfermo para comprar una botella de tiras. Revise la fecha de expiración cada seis meses, ya que las tiras expiradas pueden ser inexactas.

-Exámenes de orina para cetónas vienen en tres formas: tiras de pruebas, cintas y tabletas. Para exáminar siga las direcciones en el paquete.

*Esto es un ejemplo de las tiras, (la cinta o tabletas pueden varezar un poco):* Los resultados serán negativo, un rastro, pequeño, moderado o grande.



### Un Rastro o Pequeño (Rosado a Morado Claro)

Si está enfermo con la gripe y la orina enseña un rastro o cantidades pequeñas de cetóna, no es tan malo. Aun las personas que no tienen diabetes salen con cetóna en la orina cuando están enfermos. Siga su plan cuando esté enfermo, el cual incluye beber bastante líquidos y hagase la prueba de glucosa sanguínea y cetónas en la orina otra vez en 3 a 4 horas.

### Moderado a Grande (Morado Oscuro / Violeta)

Si su orina tiene cantidades de cetóna moderado o grande, revise su nivel de glucosa sanguínea y llame a su doctor inmediatamente. Probablemente necesitara tomar insulina Humalog o Novolog adicional.

***Nuestra Regla General:*** Haga la prueba para cetonas si ha tenido dos conteos de glucemia consecutivos por arriba de 300, o si se siente el estómago indispuerto.



# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

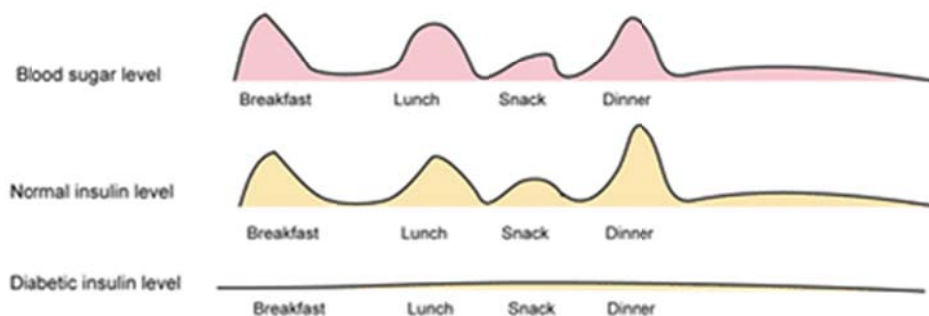
## Tipo y Horario de Insulina

### *Horario de Insulina*

<u>TIPO DE INSULINA</u>	<u>EMPIEZA A TRABAJAR</u>	<u>EFECTO PRINCIPAL</u>	<u>SE TERMINO</u>	<u>EFECTO PRINCIPAL EN LA AZÚCAR</u>
<b><u>ACTUACIÓN CORTA (Clara)</u></b>				
Regular	½ hora	2 - 4 horas	4 - 8 horas	4-6 horas
Humalog	10-15 minutos	30-60 minutos	4 horas	2-3 horas
<b><u>ACTUACIÓN LARGA (Nublosa)</u></b>				
NPH	2-4 horas	6-8 horas	12-15 horas	8 horas
<u>Lantus (Glargine)</u> NO NUBOSA	2-4 horas	Continuo (no efecto principal)	Hasta 24 horas	Continuo
<b><u>INSULINA PRE - MEZCLADA (Nublosa)</u></b>				
HUMALOG 75/25 MIX Novolog 70/30 Mix	10-15 minutos	Variable	12-15 horas	Variable

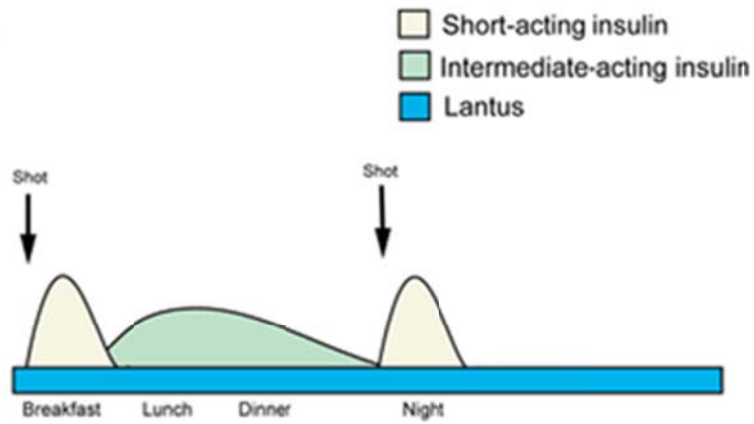
## Diabetes and Insulin

Throughout the day your blood sugar level goes up and down like a roller coaster everytime you eat. Your body should make just the right amount of insulin to help turn the food you eat into energy. A person with diabetes does not make insulin and needs to take insulin at the right times to help the body use the sugar for energy.



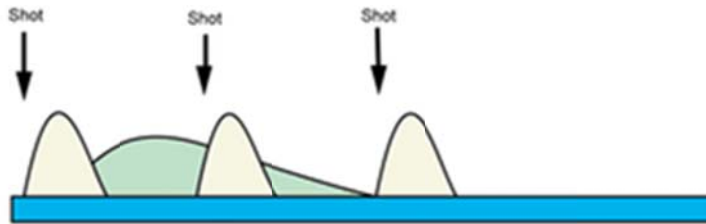
## Taking Insulin Twice a Day

You may need to take insulin twice a day. One common way is to take one shot in the morning that contains a mix of a rapid-acting insulin and intermediate-acting insulin. Then, take a rapid-acting insulin shot again at dinner time. Lantus insulin may be taken at any time of day, but it should be taken at the same time each day, such as before dinner.



## Taking Insulin Three Times a Day

For even better control, some people take three (or more) shots per day. You can adjust the time of your shots to fit your lifestyle and



---

## COMO INYECTAR LA INSULINA

---

Escojer un buen lugar para la inyección de insulina es muy importante.

### LAS CUATRO REGIONES DEL CUERPO:

La mayoría de los niños tienen cuatro áreas del cuerpo que tienen suficiente grasa para inyectar: el abdomen, las nalgas, los músculos y la parte superior del brazo. Le pedimos que rote entre un mínimo de dos de estas áreas. La mayoría de las personas prefiere áreas hacia la parte afuera del cuerpo para sus inyecciones. Por favor evite inyecciones entre 4-5 pulgadas del ombligo.

### Como Dar la Inyección:

- 1) Consiga una pizca grande de piel en una de las cuatro regiones. (Si al pizcar la piel le duele, está pizcando muy fuerte, o la pizca es muy pequeña.)
- 2) Inyecte la jeringuilla directamente arriba de la pizca.
- 3) Inyecte la insulina suave y continua hasta que el embolo llegue abajo.
- 4) Cuente lentamente hasta dos o tres y suerte la pizca.
- 5) Retire la jeringuilla.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

---

## **¡CAMBIAR EL LUGAR DE INYECCION ES UNA BUENA IDEA!**

Cambiar lugares se llama “Rotar el lugar”

- Usar el mismo lugar una y otra vez puede dañar el tejido debajo de la piel.
- Lugares diferentes del cuerpo absorben insulina diferente. A la vez que usted aprenda como la insulina actua en su cuerpo, le podemos ayudar a aprender sobre estas diferencias.

## **CONSEJOS DE LA INYECCIÓN**

- Use las partes exteriores de los brazos.
- Use las partes de encima y exteriores de sus muslos.
- Si se le ve un deposito lleno de grasa donde inyectastes, evita ese bulto en el futuro. La insulina no absorbe tan bien de estos bultos.
- Es normal que ocasionalmente tenga un moretón pequeño o una gota de sangre en el lugar de la inyección. La insulina trabajara y el moretón debe sanar en varios días.

EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES

ELIMINACIÓN DE AFILADOS/PUNZOCORTANTES Y  
ALMACENAMIENTO DE INSULINA

---

**ELIMINACIÓN DE ARTÍCULOS AFILADOS (Jeringuillas y Lancetas):**

- ▲ Coloque las jeringuillas y lancetas usadas en un envase que no sea transparente, “A prueba de punción” tal como una botella de detergente líquido o blanqueador.
- ▲ Asegurese que la tapa esté bien apretada cuando esté lleno.
- ▲ Bótela con la basura de la casa NO-RECICLABLE.
- ▲ No tire jeringuillas sueltas en su basura.
- ▲ No corte las jeringuillas a menos que esté usando un aparato especial que contenga las jeringuillas (tales como el B-D Safe Clip).
- ▲ No use un envase transparente tal como una botella de refresco o cartón claro de leche.
- ▲ No use un envase de cristal.
- ▲ No identifique el envase como uno que contiene jeringuillas.

**ALMACENAMIENTO:**

- ▲ Mantenga toda la insulina en la nevera hasta que la abra. Insulina que no ha sido abierta y ha estado en la nevera puede ser usada hasta la fecha de expiración.
- ▲ Una vez que esté abierta, usted puede mantener la insulina a temperatura ambiente mientras que no pase 86°F. Preferimos que la mantenga en la nevera cuando no la esté usando para mantener la frescura. No dañara la insulina si periódicamente la dejas en una temperatura de cuarto menos de 86 grados F.
- ▲ Recomendaciones actuales de los fabricantes recomiendan que la insulina sea reemplazada después de un mes de uso.
- ▲ Con el tiempo, la insulina pierde su fuerza lentamente. Si las glucemias están más alta de lo que esperaba, asegurese que la insulina no se haya pasado de fecha de caducidad por un mes. (Hay muchas razones por la hiperglicemia y simplemente reemplazando la insulina no va a resolver su asunto de hiperglucemia.)

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## EXTREMOS DE GLUCEMIA

### MUY ALTO

#### (HIPERGLUCEMIA)

SE  
DESARROLLA  
LENTAMENTE

NO TRATADO, CONDUCE A  
CETOACIDOSIS

#### AL PENDIENTE POR:

- \* Orina y sed aumentada.
- \* Glucemia alta con cantidades grandes de cetónas en la orina.
- \* Debilidad, dolores abdominales, dolores generalizados.
- \* Pérdida de apetito, náusea, vómitos.
- \* Respiración fuerte.

#### QUE HACER:

- \* Revise la glucemia.
- \* Revise la orina para cetónas.
- \* Llame al doctor si las cetónas están de moderadas a grande.
- \* Dele líquido que no contengan azúcar si puede tragar.
- \* Dele la insulina como ha sido recetado por la especialista del equipo de diabetes.
- \* **Nunca deje de administrar la insulina.**

#### CAUSAS:

- \* Poca insulina o falta de aplicación de insulina o medicamento de la diabetes.
- \* Enfermedad
- \* Otras tensiones
- \* Comer mucha comida o demasiado al tiempo inoportuno (solamente el sobre comer no causara cetónas)
- \* Inactividad si usualmente era activo.

### MUY BAJO

#### (HIPOGLUCEMIA)

SE DESARROLLA DE REPENTE

SÍNTOMAS PUEDEN SER LEVES A SEVEROS

#### AL PENDIENTE POR:

- \* Sudor excesivo, mareos, dolores de cabeza.
- \* Latido del corazón rápido, tembloroso.
- \* Visión borrosa, hambre.
- \* Irritabilidad, confusión.
- \* No se puede levantar.
- \* Convulsión.

#### QUE HACER:

- \* Revise la glucemia.
- \* Si está 60 o menos:
  - Dé de beber 4 oz. de jugo o 3 tabletas de glucosa.
  - La meta es tener 15 gramos de carbohidratos.
  - Repita en 15 minutos si no responde.
- \* Si no coopera, dé la gel de glucosa.
- \* Si no mejora, no responde o tiene convulsiones, dele el Glucagón. No de líquidos si está inconciente.
- \* Llame al equipo de diabetes o doctor en guardia después de tratar reacciones severas severas que requiere Glucagón.  
(Regla de 15-15 gm CHO/15 minutos)

#### CAUSAS

- \* Mucha insulina
- \* Cantidad de ejercicio no normal
- \* No comer suficiente comida
- \* Comida tarde.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## HIPOGLUCEMIA

**HIPOGLUCEMIA** o azúcar baja (menos de 60) puede causar síntomas conocidos como una reacción a la insulina. Mientras usted trabaja por mantener niveles normales de glucemia, usted puede presentar algunas reacciones de insulina. Los síntomas pueden ser leve, moderado o severo. No hay números absolutos de glucemia sanguínea asociados con hipoglucemia leve, moderada y severa. Por favor esté al tanto de que su hijo puede experimentar síntomas hipoglucémicos a niveles de glucosa de 80-60. Esto es una "área gris" la cual puede ser manejada basado en la situación de su hijo. Generalmente, lo más bajo que esté la glucemia sanguínea, la hipoglucemia será más severa. Aquí hay unos consejos útiles para cada nivel de hipoglucemia:

### LEVE

#### Síntomas:

- Sudor
- Piel fría, húmeda y palida
- Frecuencia cardiaca rápida
- Dolor de cabeza
- Hambre repentina
- Hormigueo en las manos, labio y lengua
- Visión borrosa

#### Tratamiento:

pruebe el azúcar en la sangre--  
☞ **si < 60**, coma o beba 10-15 gramos de carbohidrato que actua rápido, (4oz o ½ vaso) jugo de fruta o refresco regular, 3 tabletas de glucosa  
☞ **si la próxima comida va a ser en más de 30 minutos**, coma una merienda de 10-15 gramos de carbohidrato que actua más lento (6 galletas saladas, 5 Ritz, 3 galletas de graham cuadradas)

#### Causas:

- ☞ Poca comida (insuficiente, tarde, dejaste pasar una comida o merienda)
- ☞ Mucha insulina
- ☞ Ejercicio aumentado

### MODERADO

#### Síntomas:

*Igual que arriba más:*

lo

- ☞ Comportamiento agresivo, incontrolable
- ☞ Irritable
- ☞ Letárgico, somnoliento, confundido

#### Tratamiento:

☞ Si la persona está despierta, trátalo como hicieras a una REACCIÓN LEVE con carbohidratos que trabajan rápido.  
☞ Si no está cooperando, coloque el GLUTOSE o frosting (CAKE MATE) adentro de la mejilla.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## HIPOGLUCEMIA (cont.)

### SEVERO

#### Síntomas:

- ⌘ Confusión indicado
- ⌘ Dificultar para hablar
- ⌘ No responde
- ⌘ Convulsiones

#### Tratamiento:

- ⌘ Inyecte el glucagón como ha sido
- ⌘ el equipo de diabetes está disponible para asistencia, a cualquier hora (915) 215-5700

#### Estuche de Emergencia de Glucagón

Si los niveles de glucemia bajan tanto que la persona se desmaya o no puede tragar, el glucagón es necesario. Glucagón es un medicamento que sube la glucemia. Es administrada en forma de inyección y trabaja contrario a la insulina para subir la glucemia. El glucagón no es azúcar pero hace que su cuerpo libere azúcar en la sangre.

Todas las personas que utilizan insulina deben de tener una inyección de glucagón a mano. Si toma insulina la familia, amigos, proveedores de cuidado y otros deben de aprender cómo utilizar el glucagón.

#### El Glucagón es Seguro - no hay peligro de sobredosis

- ◆ Un estuche conveniente fue diseñado para accesibilidad en el hogar, campamento o escuela.
- ◆ Rápido y fácil de usar en una situación de emergencia
- ◆ Paquete pequeño y fácil de cargar – no necesita refrigeración
- ◆ Los miembros de la familia y amigos pueden ser fácilmente instruidos en su uso. Cualquier persona que tiene contacto frecuente y prolongado con el niño debe saber como utilizar el Glucagón.

#### Puntos Claves sobre la Hipoglucemia:

- ◆ “La regla de 15”. Si la glucemia no ha aumentado a niveles normales en 15 minutos, repita 15 gramos de carbohidratos y espere 15 minutos más. Si la glucemia aún no ha aumentado a lo normal, llame a nuestra clínica o vaya a la sala de emergencia más cercana.
- ◆ Si usted piensa que la glucemia está baja pero no puede probar, coma algo que contenga azúcar. -Cuando esté en duda, es más seguro comer comida adicional en vez de arriesgar tener una mala reacción de azúcar en la sangre baja.
- ◆ Asegurese que la familia, amistades y el personal escolar estén al tanto de que hacer en caso que tenga hipoglucemia antes de que suceda.
- ◆ Siempre tenga con usted identificación médica que alerte a otras personas sobre su diabetes. Hay muchas opciones atractivas y discretas disponibles que pueden hablar por usted cuando usted no pueda.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## DIETA

---

La dieta y el ejercicio son factores extremadamente importantes para lograr tener niveles de glucemia bien controlados. Su dietista le ayudará a entender como planificar una dieta apropiada para su hijo.

### **PLANIFICACIÓN DE COMIDA**

En su lectura, usted encontrará que hay varios tipos diferentes de planes de comida usados para manejar la diabetes. Cada uno tiene sus ventajas. Su dietista y médico le sugeriran el plan de comida que vaya más con su situación. No importa cual sea escogido, hay algunos principios de manejo de la comida que deben ser seguidos. Estos incluyen:

- Comer una dieta bien balanceada.
- Mantener el consumo diario consistente.
- Mantenga las comidas y las meriendas alrededor del mismo tiempo cada día.
- Use meriendas para prevenir reacciones a la insulina.
- Limite comidas con azúcar pura (dulce, refresco, jugo de fruta, etc.).
- Modere el consumo de colesterol y grasa saturada y reduzca el consumo de grasa en total
- Mantenga el peso apropiado para su estatura, evite ponerse sobrepeso.
- Aumente el consumo de fibra comiendo granos, frutas y vegetales.

### **Guias Generales para Comportamiento Relacionado a la Comida**

- Sea un buen ejemplo (lo que usted haga, no lo que usted diga).
- Establezca metas claras.
- Dele a su hijo algunas selecciones y permitale seleccionar una merienda.
- Evite preguntar “¿Qué quieres?” en la hora de la comida (no seas un cocinero por orden de comida rápida). Puede ofrecer selecciones limitadas, con razón.
- No use la comida como premio, use su imaginación para pensar en otros premios.
- Evite aplicar presión para aceptar comidas nuevas.
- Evite ver televisión durante las comidas. Trate de hacer el tiempo de comer un tiempo agradable para la familia.
- Es muy difícil para algunos niños resistir dulces y comida poca nutritiva en abundancia en la casa. Ayudaria si toda la familia trata de comer comidas saludables en la casa.



# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## CONTANDO CARBOHIDRATOS



Los alimentos están compuestos de carbohidratos, proteína y grasa. Los carbohidratos son la porción de las comidas que tienen el mayor efecto en la glucemia. Comidas con carbohidratos causan que la glucemia suba. Ayuda si comes alrededor de la misma cantidad de carbohidratos en cada comida y merienda, para que nosotros esperemos que la glucemia suba alrededor de la

misma cantidad siguiendo esa comida o merienda. De esa manera, la insulina puede ser administrada en cantidades que mejor coincidan con la elevación de glucemia.

La manera más fácil de contar carbohidratos es leer las etiquetas. Sin embargo, no todos los alimentos tienen etiquetas. Muchos de los alimentos que son muy buenos para nosotros no tienen etiquetas, como las frutas y vegetales.

### FRUTA

Alimento	Descripción	Porción	Gramos de Carbohidrato	Gramos de Fibra
Manzana	Pequeña, sin pelar	1 manzana (4oz)	16	3
	Secas	4 círculos	14	2
	Puree, no dulce	½ vaso	14	2
Albaricoque	Fresco	4 completas (5½ oz)	16	3
	Seco	8 mitades	16	2
Guineo	Pequeño	1 guineo (4oz con cascara)	16	2
Moras	Frescas	¾ vaso	14	5
Arándanos	Frescos	¾ vaso	15	3
Melón Cantalupo	Fresco	1v. cortado en cubos (11oz con la corteza)	13	1
Cerezas	Dulces, Frescas	12 cerezas (3oz)	14	2
	Dulces, en Lata	½ vaso	17	1
Dátil	Fresca	3	18	2
Higo	Fresco	2 medianas (3½oz)	18	3
	Seco	1½	18	3
Guayaba	Fresca	1 mediana (3oz)	11	-
Toronja	Grande	½ toronja	13	2
	Secciones en lata	¾ vaso	17	1
Uvas	Pequeñas	17	15	1
Melón Honeydew	Fresco	1v. cortado en cubos (10oz con la corteza)	16	1
Kiwi	Fresco	1 (3½oz)	14	3
Mango	Fresco	½ de uno (3½oz)	18	2

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## CONTANDO CARBOHIDRATOS (cont)

### ...Frutas Continuación

Alimento	Descripción	Porción	Gramos de Carbohidrato	Gramos de Fibra
Naranja	Fresca	1 pequeña (6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> oz)	15	3
	Mandarina, en lata	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> vaso	18	1
Papaya	Fresca	1 vaso o <sup>1</sup> / <sub>2</sub> fruta (8oz)	14	1
Parcha/Maracuyá	Fresca	1 Mediana (2/ <sup>3</sup> oz)	4	-
Melocotón	Fresco	1 Mediano (6oz)	15	3
	En lata	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> vaso	15	1
Pera	Fresca	1 pera grande (8oz)	30	5
	En lata	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> vaso	32	5
Piña	Fresca	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> vaso	14	1
	En lata	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> vaso	20	1
Platano	Cocinado	1 vaso en rebanadas	48	-
Ciruela	Fresca	1 ciruela pequeña	8	1
Granada	Fresca	1 Mediana (5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> oz)	26	-
Tuna	Fresca	1 mediana (3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> oz)	10	-
Ciruelas	Secas	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> vaso	16	2
Pasas	Secas	2 cucharadas	14	1
Frambuesas	Frescas	1 vaso	14	6
Fresas	Frescas	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> vaso de fresas enteras	13	4
Mandarina	Fresca	1 (4oz)	9	2
Sandía	Fresco	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> v. (13 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> oz con corteza)	15	1



El jugo de frutas es bien alto en carbohidratos y es un tratamiento ideal para la glucemia baja. Sin embargo, la mayoría de los niños con diabetes encuentran que están más satisfechos con su plan de comidas cuando limitan el jugo de fruta a no más de 4-6 onzas por día. Trata de tomar agua en vez de jugo para satisfacer la sed.

Cada uno de los siguientes jugos tienen 15 gramos de carbohidratos por porción

<sup>1</sup> / <sub>2</sub> vaso	Manzana, Jugo de manzana, Naranja, Piña
<sup>1</sup> / <sub>3</sub> vaso	Arándano, Ciruela, Uva

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## CONTANDO CARBOHIDRATOS

---

Es recomendado comer de 3 a 5 porciones de carbohidratos al día. La mayoría de los vegetales son bajo en grasa, excelentes fuentes de vitaminas y altos en fibra. Los vegetales nombrados en esta página son bien bajos en carbohidratos y pueden ser consumidos como parte de una comida o como “meriendas adicionales” por el día en el tamaño de porción indicado.

*Tamaño de Servicio: 1 vaso Crudo o 1/2 vaso Cocinado*



### VEGETALES BAJOS EN CARBOHIDRATOS

Vegetal	Gramo Carbo.	Gramo Fibra
Alcachofa	7	3
Corazones de Alcachofa	7	1
Espárrago	3	2
Habichuelas (verdes, cera, Italiana)	3	1
Remolacha	6	2
Brocolí	5	3
Col de Bruselas	7	3
Repollo	3	2
Celery	3	1
Pepinillo	4	1
Berenjena	3	1
Cebonillo	7	3
Hojas Verdes	3	1

Vegetal	Gramo Carbo.	Gramo Fibra
Puerro	4	-
Hongos	4	1
Guingombó	7	3
Cebollas	10	2
Pimientos (todos)	5	2
Rábano	4	2
Ensaladas Verdes	2	1
Sauerkraut	5	3
Espinaca	4	2
Calabaza de Verano	5	2
Nabo	4	2
Castaño de Agua	0	0
Calabacín	4	1

☞ **Recuerde, es recomendado comer de 3 a 5 porciones de vegetales cada día. Para alcanzar esta meta, trate de incluir los vegetales con el almuerzo, cena y meriendas.**

**EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES**

**CONTANDO CARBOHIDRATOS**



**VEGETALES CON  
MEDIANCARBOHIDRATO**

Vegetal	Descripción	Porción	Gramos de Carbo.	Gramos de Fibra
Zanahoria	En lata	½ vaso	4	1
	Fresca, cocinada	½ vaso	8	3
	Crudo	1 vaso	11	3
Vaina de Guisante	Fresco, cocinado	½ vaso	6	2
	Crudo	1 vaso	11	4
Tomate	Crudo	1 vaso	8	2
Salsa de Tomate		½ vaso	9	2

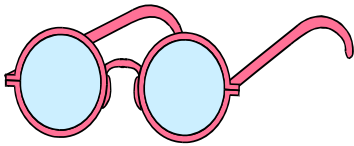


**VEGETALES CON ALTO  
CARBOHIDRATO**

Vegetal	Descripción	Porción	Gramos de Carbo.	Gramos de Fibra
Calabaza de Bellota	Cocinada	1 vaso	22	1
Habichuelas Asadas	Cocinada	1/3 vaso	17	4
Calabaza Ceniciento	Cocinada	1 vaso	22	7
Maíz	Cocinado	½ vaso	17	2
Mazorca de Maíz	Cocinado	1 mediano (5oz)	19	2
Guisantes	Cocinado	½ vaso	11	4
Platano	Cocinado	1 vaso en rebanadas	48	4
Papas	Asada o Hervida	1 pequeña (3oz)	22	2
	Majada	½ vaso	16	2
Calabaza	Cocinada	1 vaso	22	7
Batata	Cocinada	½ vaso	22	3
Ñame	Cocinado	½ vaso	19	2

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## REVISANDO LAS ETIQUETAS



Para contar carbohidratos en los alimentos, necesitas leer las etiquetas de los alimentos. Aunque las etiquetas en los alimentos tienen mucha información útil, los dos artículos más importantes que tienes que identificar en las etiquetas al contar los carbohidratos son “Tamaño de porción” y “Total de Carbohidrato”.

De acuerdo a esta etiqueta, un vaso de este alimento contiene 25 gramos de carbohidrato.

### ➤ ↗ EJEMPLO

<b>Nutrition Facts</b>		
Serving Size 1 cup (30g)		
Serving Per Container 19		
<i>Amount Per Serving</i>	<i>Cereal</i>	<i>Cereal with ½ cup Skim Milk</i>
<b>Calories</b>	120	160
Calories from Fat	10	15
% Daily Value**		
<b>Total Fat</b> 1.5g*	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	<b>2%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 230mg	<b>10%</b>	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>8%</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Sugars 9g		
<b>Protein</b> 2g		

El plan de comida de Sara indica que ella debe comer de 10-15 gramos de carbohidratos para su merienda de la mañana. Si ella quisiera este alimento para su merienda, ella debe de comer solamente ½ vaso (ya que ½ vaso tendría aproximadamente 12 gramos de carbohidratos).

La cantidad total de carbohidratos indicados en las etiquetas de los alimentos nos indican la cantidad total de azúcar en el alimento. Esta cantidad incluye el almidón o azúcar que fue encontrada naturalmente en el alimento, tanto como cuanto azúcar adicional fue añadida al alimento. Es la cantidad total de carbohidratos que afecta los niveles de glucemia, no solamente la azúcar añadida.

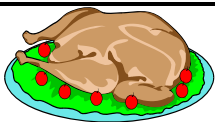
No es necesario leer la etiqueta para gramos de azúcar, ya que esto solamente nos deja saber cuanta azúcar fue añadida al alimento.

Para más información en el contenido de carbohidratos en los alimentos, visite [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com).

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## REVISANDO LAS ETIQUETAS

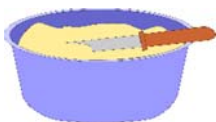
---



### Carne

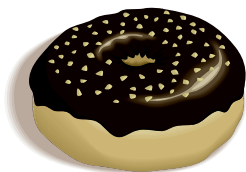
*La carne naturalmente no contiene carbohidratos y puede ser incluida en un plan de comida con efectos minimos en los niveles de glucemia. La única vez que la carne tendra carbohidratos es si una fuente de carbohidratos fue añadida en la preparación o en el proceso de cocinar. Por ejemplo, añadiendo migajas de pan o harina a un pedazo de pollo añadiría carbohidrato, pero la carne sola no contiene nada.*

Carne	Pescado
Queso	Caza
Huevos	Cordero
Carne de Charcutería	Cerdo
	Carne de Pollería



### Grasa

Aunque la grasa es un componente importante de nuestras dietas, es importante evitar comer una dieta que es alta en grasa, particularmente grasa saturada. La grasa sola tiene un efecto minimo en los niveles de glucemia. Una vez que estes comodo practicando el contar de carbohidrato, su dietista le ayudará a usted a entender la importancia de comer una dieta baja en grasa y le enseñara como elegir alimentos que son “saludables para el corazón” para la familia entera.



### Dulces y Tipos de Postres

Algunos tipos de postres pueden ser considerados en un plan de comida de diabetes en ocasiones. Sin embargo, estos alimentos frecuentemente son altos en grasa y proveen cantidades minimas de vitaminas y minerales. Cuando estos alimentos son consumidos regularmente, toman el lugar de alimentos más nutritivos y pueden resultar en caries dentales, pobre estatus nutricional y aumento de peso en exceso.

EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES

REVISANDO LAS ETIQUETAS



**SECRETOS DE LA PASTA**

La mayoría de las cajas de pasta indican que una porción es igual a 2 onzas de pasta seca. Ya que la mayoría de nosotros preferimos comer la pasta *cocinada*, calcular una porción de pasta cocinada puede ser difícil. El rendimiento de pasta cocinada puede variar dependiendo en la forma del fideo. Encontrará esta guía de conversión útil.

Tipo de Fideo	1 Servicio <u>Sin Cocinar</u>	<u>Porción Cocinada</u>	Gramos de Carb.
Espaguetis	2 onzas	1 taza	40-45
Pasta de Codo	2 onzas o ½ taza	1 taza	40-45
Fideos de Huevo	2 onzas o 1 1/3 tazas	1½ tazas	40-45



**PAN Y “BAGELS”**

**1 onza = 15 gramos de carbohidrato**

Puede ser difícil determinar la cantidad de carbohidratos en los panes caseros y los “bagels” del deli. Si usted come estos alimentos regularmente, usted puede comprar una escala pequeña para alimentos para que pueda determinar exactamente el contenido de carbohidratos.



**GUIA DE HARINA**

Tipo de Harina	Tamaño de Porción	Carbohidrato
Harina de Trigo	1 taza	95 gramos
	1 cucharada	6 gramos
Harina de Papa	1 taza	144 gramos
	1 cucharada	9 gramos
Harina de Arroz Marrón	1 taza	121 gramos
	1 cucharada	8 gramos
Harina de Arroz Blanco	1 taza	127 gramos
	1 cucharada	8 gramos

EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY  
PARA NIÑOS CON DIABETES

PLAN DE COMIDA

---



Plan de Comida para: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

DESAYUNO

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

MERIENDA

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

ALMUERZO

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

MERIENDA

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

CENA

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

MERIENDA

Hora: \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos

---

\* Web site de carbohidratos: [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com)



# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## MANEJO DE LA DIABETES DURANTE ENFERMEDAD

---

Como ha aprendido, hay muchos factores que afectan los niveles de glucemia. Las enfermedades son uno de esos factores.

Lo siguiente es una lista corta de cosas críticas para recordar con respecto al manejo cuando se enferme:

1. Cuando su hijo se enferme, su trabajo es obtener la información que usted necesita:
  - ◆ ¿Cuál es el número de la glucemia en ese momento?
  - ◆ ¿Hay cetonas en la orina? Por favor revise con cada orina.
  - ◆ ¿Tiene fiebre? ¿Qué tan alta está?
  - ◆ ¿Tiene vómitos, náusea o diarrea?
2. **Le tiene que dar un poco de insulina aún si su hijo no puede comer.** Algunas veces, las enfermedades alzan la glucemia. En otras ocasiones, la glucemia puede estar baja porque la cantidad de comida ingerida ha disminuido. Llame al equipo de diabetes o al doctor en guardia **(915) 215-5700** si tiene alguna pregunta con respecto a la dosis que su hijo debe recibir cuando esté enfermo.
3. Si su hijo está vomitando, dele una cucharada de líquido cada 10-15 minutos. Ofrescale líquidos que **NO SEAN SIN AZÚCAR** tal como refresco regular, gelatina regular, refresco gingerale, helados. Si no vomita después de ½ hora, lentamente aumente el consumo de líquidos. (¡La meta es, reemplazamiento de líquidos y Carbohidratos!)
4. Pruebe la glucemia frecuentemente, cada 2-3 horas especialmente si han estado muy alta o muy baja.
5. No deje a su hijo solo en la casa.
6. Haga que su hijo descanse, - **NO EJERCICIO**
7. Está bien que tome medicamentos y aliviadores de dolor apropiados para todos los niños para aliviar fiebre o dolor de cabeza.
8. Llame al doctor de diabetes pediátrico en guardia **(915) 215-5700** si su hijo está enfermo y si:
  - a. Su hijo tiene cetonas moderadas o grandes en la orina
  - b. Su hijo a vomitado más de 2 veces y no puede mantener nada en el estómago.
  - c. Su hijo tiene dificultad al respirar o tiene que respirar profundamente
  - d. Necesitas ayuda en ajustar la dosis de insulina

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## EJERCICIO

---

El ejercicio regular es una parte importante de un programa para desarrollar un estilo de vida saludable. A la misma vez, un programa de ejercicio regular ayuda a controlar los niveles de glucemia. Lo hace en las siguientes maneras:

- El ejercicio ayuda a quemar azúcar en exceso. La insulina es más efectiva durante periodos de ejercicio.
- El ejercicio hace que las personas se sientan mejor. Muchas de las personas se sienten mejor cuando hacen ejercicio regularmente. También no se cansan fácilmente.
- El ejercicio tiende a mantener el cuerpo en forma y a un peso apropiado.
- El ejercicio mantiene el colesterol y otras grasas de la sangre normal.

**Ya que el ejercicio baja la glucemia**, es importante que usted y su hijo ajusten la cantidad de comida y la insulina requerida para el nivel de ejercicio. Las siguientes son sugerencias básicas para el ejercicio agradable y seguro:

- Use un brazalete o collar de identificación médico.
- Haga ejercicio con un amigo que sepa sobre reacciones de insulina y glucemia baja.
- Meriende antes y posiblemente durante ejercicio riguroso. **Una regla general es 15gms. de carbohidrato adicional por cada 30 minutos de ejercicio riguroso.**
- Pruebe la glucemia antes y después del ejercicio para saber el mejor ajuste de insulina para la actividad.
- Siempre cargue con carbohidratos que actúan rápido (tabletas de glucosa, jugos).
- Trate de inyectar la insulina en un lugar que no se ejercita.
- **No haga ejercicio si cetónas moderadas a grandes están presentes en la orina.** La presencia de cetónas indica la necesidad de insulina adicional. Las cetónas pueden aumentar si se hace ejercicio en este momento.
- Asegúrese que entrenadores y maestros sepan sobre reacciones de glucemia baja.
- Beba mucha agua, especialmente en clima caliente.
- ¡Diviértase!

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## RECURSOS DE DIABETES

---

Existen fundaciones y asociaciones con el propósito de ayudar a personas con diabetes.

**JDRF - Juvenile Diabetes Research Foundation (Fundación de Investigación de la Diabetes Juvenil)** primariamente está dedicada a encontrar la cura para el diabetes Tipo 1. Esta fundación provee un “Bolso de Esperanza” a todas las familias de niños que tienen un nuevo diagnóstico de diabetes. Esto es un servicio gratuito y es proveido por donaciones. Tiene suministros, libros relacionados a la diabetes y Rufus, el peluche con diabetes.

\* Para obtener su “Bolsa de Esperanza” gratuita o información general: Se puede poner en contacto con JDRF [www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

**ADA - American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes)** se dedica a ayudar a todas las personas con diabetes, Tipo 1 o Tipo 2. Esta asociación provee un “Estuche de Sabiduría” para todos los niños recién diagnosticados con diabetes. Este estuche gratuito contiene suministros, libros y juguetes relacionados con la diabetes.

\*Para obtener su “Estuche de Sabiduría” gratuito o información general: Se puede poner en contacto con ADA al 1-800-DIABETES 1-800-842-6323 (escoja la opción #6 para el estuche) o al [www.diabetes.org/wizdom](http://www.diabetes.org/wizdom)

### SITIOS WEB RECOMENDADOS:

Niños con Diabetes

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

Asociación Americana para Educadores de Diabetes

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

Monitor de Diabetes

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

Insulin Pumpers

[www.insulin-pumpers.org](http://www.insulin-pumpers.org)

Niños con Diabetes

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

Información Nacional de Diabetes

[www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndc.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndc.htm)

La Fundación de Investigación de Diabetes

[www.diabetenj.org/links.html](http://www.diabetenj.org/links.html)

Entrevista Diabetes

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

Galeria Comercial de Diabetes

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

Cantidades de Carbohidratos en Alimentos

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

### CAMPAMENTOS DE DIABETES:

¡Hay campamentos excelentes disponibles para niños que quieren conocer a otros niños con diabetes y divertirse a la misma vez! Estos campamentos trabajan primariamente con niñas o niños durante el verano, pero los campamentos ofrecen programas mixtos y orientados a la familia durante el año.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## APOYO PARA NIÑOS Y SUS FAMILIAS

---

Un diagnóstico de diabetes puede representar una crisis para los niños y sus padres quienes necesitan aceptar el diagnóstico, las implicaciones y manejar sus sentimientos individualmente. Nosotros sabemos que vivir con diabetes hace la vida más estresante, por lo tanto los niños y los padres se sentirán frustrados, asustados y enojados de vez en cuando. Cuando estén estresados, sería útil si consiguieran una manera de relajar sus sentimientos y solucionar el problema constructivamente. ¡Los grupos de apoyo pueden proveer un formato excelente para expresión y apoyo mutuo!

**“Super Sabado”** es un programa de medio día (9am - 12:30pm) para niños de edad escolar y preadolescentes que tienen diabetes Tipo 1. El programa es diseñado para darles a los niños con diabetes la oportunidad de compartir experiencias similares en un ambiente divertido y relajado. El programa incluye actividades, juegos, discusiones planificadas y un almuerzo en grupo. Super Sabado sucede cuatro veces o más cada año y es requerido que se registre.

**“El Programa de Estilo de Vida y de Enfrentarse”** es un programa de entrenamiento y apoyo para adolescentes con diabetes. El programa usa un modelo cognitivo de comportamiento para ayudar a los jóvenes mejor entender el estrés y el efecto en su salud emocional, aumentar sus respuestas de enfrentarse, aprender habilidades de resolver problemas y comunicarse más efectivamente con la familia y amistades. No es requerido registrarse, pero pedimos que nos deje saber si va asistir para acomodarle apropiadamente.

**“Grupo de Apoyo para Padres de Niños Menores con Diabetes”** Formado para proveer un foro para los padres de niños menores con diabetes puedan compartir información, frustraciones y apoyos. Las reuniones alternan entre una agenda informal con enfoque en cualquier asunto de interés y oradores invitados que hablan sobre asuntos relacionados a la diabetes. El registro no es requerido para este grupo.

El Consejero Clínico de Apoyo de Familia para la Clínica de Diabetes también está disponible para reunirse individualmente con los niños y familias para:

- Ayudar a manejar asuntos críticos de la diagnosis.
- Facilitar las actitudes positivas de cuidado propio, comportamientos de enfrentarse y motivación.
- Educar y resolver problemas en las diferentes etapas del desarrollo.
- Ayudar a las familias con la comunicación, conflicto y asuntos de hermanos.
- Interceder y proveer apoyo de problemas sociales, emocionales o de comportamiento.
- Ayudar a localizar recursos concretos (preocupaciones financieros, de vivienda, de seguro).

**Para más información, Pregunte a su Case manager o Doctor**

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## LISTA DE LECTURAS ADICIONALES

---

### Recursos de Libros de Diabetes:

Lo siguiente es una lista de libros disponibles para aumentar su conocimiento, habilidad y nivel de comodidad con el manejo de diabetes.

- ✓ Beaser, Richard S., MD con Joan v.C. Hill, RD, CDE. A Program for Managing your Treatment: The Joslin Guide to Diabetes (Un Programa para Manejar Su Tratamiento: La Guia Joslin para la Diabetes). New York: Simon & Shuster, 1995.
- ✓ Betschart, Jean, MN, RN, CDE. In Control: A guide for Teens with Diabetes (En Control: Una Guia para Jovenes con Diabetes). New York: John Wiley & Sons, Inc. 1995.
- ✓ Betschart, Jean, MN, RN, CDE. It's Time to Learn About Diabetes. A Workbook on Diabetes for Children (Es Tiempo de Aprender Sobre la Diabetes: Un Cuaderno de la Diabetes para Niños). Minnesota: Chronimed Publishing, 1991.
- ✓ Brackenridge, Betty Page, MS, RD, CDE y Richard O. Dolinar, MD. Diabetes 101: A Pure and Simple Guide for People Who Use Insulin (Diabetes 101: Una Guia Pura y Simple para Personas Que Usan Insulina). New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998.
- ✓ Brackenridge, Betty Page, MS, RD, CDE y Richard R. Rubin, PhD, CDE. Sweet Kids: How to Balance Diabetes Control & Good Nutrition with Family Peace (Niños Dulces: Como Balancear el Control de Diabetes y Buena Nutrición con Paz Familiar). Virginia: American Diabetes Association, Inc., 1996.
- ✓ Brand-Miller, Jennie, PhD, Kaye Foster-Powell, Thomas M.S Wolever y Heather Gilbertson. The Glucose Revolution Pocket Guide to Children with Type 1 Diabetes (La Guia de Bolso de la Revolución de Glucosa a Niños con Diabetes Tipo 1). New York: Marlowe & Company, 2001.
- ✓ Feste, Catherine. Medications on Diabetes (Medicamentos en la Diabetes). Virginia: American Diabetes Association, Inc., 1999.
- ✓ Finsand, Mary Jane. The Diabetic Chocolate Cookbook (El Libro de Cocina Diabetico de Chocolate) New York: Sterling Publishing Co, Inc., 1984.
- ✓ Gehling, Eve, Med, RD, CDE. The Family & Friends Guide to Diabetes: Everything you Need to Know (La Guia de Diabetes para la Familia y Amigos: Todo lo Que Debes Saber) New York: John Wiley & Sons, Inc., 2000.

## EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

### LISTA DE LECTURA ADICIONAL (cont...)

---

- ✓ Goldmann, David R., MD y David Horowitz, MD. American College of Physicians: Home Medical Guide to Diabetes (Colegio N. Americano de Médicos: Guia Médica Casera de la Diabetes). New York: Dorling Kindersley, 2000.
- ✓ Guthrie, Diane W. RN, PhD, y Richard Guthrie, MD. The Diabetes Sourcebook, Today's Methods and Ways to Give Yourself the Best Care (Libro de Recursos de la Diabetes, Métodos de Hoy y Maneras para Darte el Mejor Cuidado). 4ta Edición. Los Angeles: Lowell House, 1999.
- ✓ Johnson, Robert W., Sale Johnson, Casey Johnson y Susan Kleinman. Managing Your Child's Diabetes (Manejando la Diabetes de Su Hijo). New York: Mastermedia Limited, 1994.
- ✓ Loring, Gloria. The Kids, Food and Diabetes Family Cookbook (El Libro de Cocina Familiar de Niños, Comida y Diabetes). California: Gloria Loring for the Juvenile Diabetes Foundation International, 1991.
- ✓ Loy, Spike Nasmyth y bo Nasmyth Loy. Getting a Grip on Diabetes: Quick Tips and Techniques for Kids and Teens (Tomar un Agarre de la Diabetes: Consejos y Técnicas Rápidas para Niños y Jovenes). Virginia: American Diabetes Association, 2000.
- ✓ McAuliffe, Alicia. Growing Up with Diabetes: What Children Want their Parents to Know (Creciendo con Diabetes: Lo Que los Niños Quieren Que sus Padres Sepan). New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998
- ✓ Rubin, Alan L. Diabetes for Dummies (Diabetes para los Tontos). New York: IDG Books Worldwide, 1999.
- ✓ Schneider, Clara G. MS, RD, LD. The Diabetics Brand Name Food Exchange Handbook (Manual de Intercambio de Alimentos Diabeticos de Nombres de Marca). Philadelphia: The Running Press, 1991.
- ✓ Welch, Christine B., Managing Editor. The Take Charge Guide to Type 1 Diabetes (La Guia de Encargarse de la Diabetes Tipo 1).
- ✓ Wysocki, Tim PhD. The Ten Keys to Helping Your Child Grow Up with Diabetes (Las Diez Claves para Ayudar a Su Hijo Crecer con Diabetes). Virginia. American Diabetes Association, 1997.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## DIABETES EN LA ESCUELA

---

**TODOS NIÑOS CON DIABETES PUEDE PARTICIPAR COMPLETAMENTE – ACADEMICAMENTE, FÍSICAMENTE Y SOCIALMENTE EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA.** Sin embargo, la diabetes requiere planificación. Idealmente, los padres deben tomar la iniciativa en educar al personal de la escuela sobre las necesidades especiales de su hijo. Más abajo hay alguna información importante para cualquier adulto que sea responsable por un niño con diabetes en cualquier momento del día.

### ¿Qué es la Diabetes?

Diabetes es una enfermedad que interfiere con la manera que el cuerpo usa energía. Ordinariamente, el cuerpo convierte la comida en glucosa (azúcar). Después, con la ayuda de una hormona llamada insulina, la glucosa es usada como energía. Cuando un niño desarrolla Diabetes Dependiente en Insulina (Tipo 1), es porque el páncreas ha dejado de producir la insulina, causando que la glucosa se acumule en la sangre. Inyecciones de insulina diarias son requeridas para que el niño con diabetes se mantenga saludable.

### El tratamiento debe ser consistente

Una meta del tratamiento con cualquier niño con diabetes es mantener los niveles de glucosa lo más normal posible. Esto es alcanzado con una rutina diaria regular de comidas bien balanceadas, inyecciones de insulina y ejercicio.

### Las escuelas tienen obligaciones legales

Todos los niños tienen el derecho de “participar completamente sin discriminación” en los programas escolares, según la Sección 504 del Acto Federal de Rehabilitación del 1973. Esto quiere decir que niños con diabetes no deben ser separados de sus grupos generacionales más de lo que sea necesario. Las escuelas deben proveer servicios de salud que sean necesario para que el niño asista a la escuela. Por ejemplo, la administración de medicamentos y pruebas de sangre o glucosa en la orina y cetonas son procedimientos recetados por un médico cual una enfermera escolar calificada o otra persona entrenada pueda hacer en ocasiones.

### Hipoglucemia

También conocido como glucemia baja o reacción a la insulina, hipoglucemia ocurre cuando el nivel de glucosa ha bajado menos de lo normal. Es la emergencia médica más común para un niño con diabetes. Los síntomas vienen rápidamente y puede incluir cualquiera de los siguientes: irritabilidad, confusión, temblor, somnolencia, sudor, mareos, llorar o cambios de personalidad. Se le enseñan a los niños a conocer estos síntomas, pero algunos niños no pueden reconocer los síntomas a tiempo para tratarlos. Por lo tanto, maestros, entrenadores y otro personal de la escuela debe poder reconocer y tratar reacciones de insulina.

# EL PROGRAMA DE TEXAS TECH UNIVERSITY PARA NIÑOS CON DIABETES

## DIABETES EN LA ESCUELA (cont...)

---

### Tratamiento para Hipoglucemia

EL NIÑO NECESITA COMER O TOMAR ALGO CON AZÚCAR. Azúcar o comida que contiene azúcar, debe de mantenerse en el salón para que las reacciones puedan ser tratadas rápidamente. Ejemplos incluyen: un bote pequeño de jugo, 4-6 onzas de leche o tabletas preparadas de glucosa. Usualmente no se recomienda dulce pero se puede usar en caso de emergencia. El niño se debe recuperar después de 15 o 20 minutos. Hable con los padres sobre los síntomas y tratamientos específicos de su hijo. Si no está segura si un niño está teniendo una reacción, recuerde: Cuando esté en duda, trate.

### Hiperglucemia

En los niños que tienen diabetes la azúcar en la sangre puede fluctuar de normal (80-150) a elevada (300-400) sin síntomas. Persistentemente, la glucemia elevada (sobre 400) puede causar síntomas incluyendo aumento de sed, orina, pérdida de peso y fatiga (estos son síntomas clásicos de diabetes que no ha sido diagnosticada). Los maestros deben estar más alertos a niños que tienen que ir al baño o piden agua con más frecuencia. Los padres deben ser notificados si el niño tiene cetonas moderadas o grande en la sangre.

### Cetoacidosis

Potencialmente una condición que puede causar la muerte que ocurre raramente en un niño que tiene la diabetes bien controlada. Si un niño empieza a aparenter estar enfermo con dolores abdominales, piel seca, náusea, aliento que huele a fruta o respiración fuerte, por favor chequee la sangre y/o los niveles de cetona y notifique a los padres si es apropiado.

### Pruebas

Algunos niños pueden hacerse la prueba de glucosa sanguínea durante el día como parte de su régimen. También, un niño puede pedir que le hagan la prueba de glucosa sanguínea si el piensa que le está bajando. **NO MANDE AL NIÑO FUERA DEL SALÓN SOLO SI USTED ESTÁ PREOCUPADA SOBRE GLUCEMIA BAJA.**

### Ejercicio

El ejercicio es parte del régimen de diabetes. Notifique al padre de cualquier cambio en el día típico del niño. Los maestros de educación física necesitan velar por síntomas de glucemia baja, tanto como los maestros que tienen el niño en una clase después de educación física o antes del almuerzo.

### Formularios Escolares

Nuestro programa le proporcionara cualquier formulario médico que sea necesario para tratar la diabetes en la escuela. Por favor llámenos al (915) 215-5700 si estos formularios no están al corriente o necesitan cambios en cualquier manera.



