

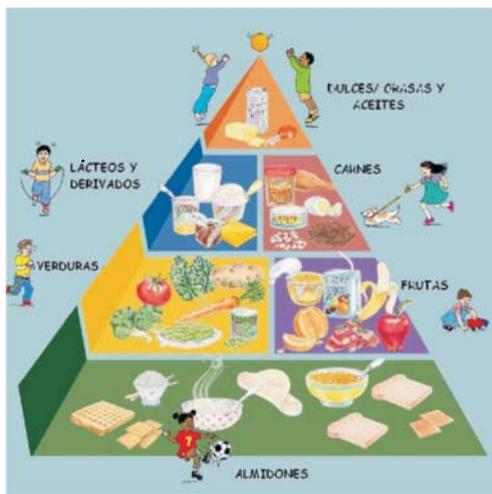
## Diabetes infantil (DM tipo I). Educación diabetológica a niños ingresados

Los niños y los jóvenes que han recibido educación en relación con su diabetes pueden diferenciar los síntomas de hiperglucemia o hipoglucemia. La primera y principal tarea de este proyecto es "educar" a quienes van a compartir con los niños el día a día, garantizando así que vayan a estar seguros y bien cuidados. Para ello, se les explicará de una manera sencilla los aspectos más importantes de esta condición. Descripciones sencillas sobre qué es la diabetes, qué es una hipoglucemia, sus signos y síntomas, cómo tratarla, e información, dependiendo de la edad del niño, sobre meriendas, ejercicios, paseos, fiestas, días de enfermedad, etcétera. El niño o el adolescente diagnosticado de diabetes es, sobre todo, un niño que posee un gran potencial de desarrollo y al que hay que ofrecer todas las ayudas necesarias para que su progreso evolutivo se vea afectado lo menos posible por su enfermedad. Para lograr este objetivo es necesaria la mejor integración posible en los diferentes contextos en que se desenvuelve: individual, familiar, social y escolar. Éstos deben adaptarse a sus necesidades de tratamiento médico y educativo.

La diabetes es una situación en que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están aumentados. La diabetes mellitus Tipo 1, o insulinodependiente, aparece fundamentalmente en la edad infantil y en adultos jóvenes. Se caracteriza por una deficiencia absoluta de insulina, por lo que precisan tratamiento con insulina para sobrevivir. Los signos y síntomas de la diabetes son: poliuria (aumento de la orina), polifagia (ingesta excesiva de alimentos), polidipsia (sensación de sed aumentada), astenia (estado de cansancio), debilidad y agotamiento general, físico y psíquico, anorexia (falta de apetito) que origina una negatividad del niño a tomar alimentos.

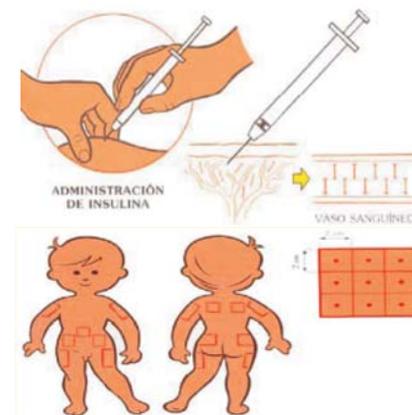
*El tratamiento de la diabetes se apoya en tres pilares fundamentales: dieta, ejercicio e insulina.*

**DIETA:** es necesario un delicado equilibrio en la ingesta de carbohidratos, la insulina y la actividad física para lograr los mejores niveles de glucemia. Si estos componentes no están en equilibrio, pueden producirse amplias fluctuaciones en los niveles de glucemia. Los niños con diabetes deben equilibrar su consumo de carbohidratos con su insulina y sus niveles de actividad para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.



**EJERCICIO:** La actividad física es útil y necesaria para todas las personas pero en niños y adolescentes diabéticos se considera imprescindible. Durante la práctica deportiva se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo. Las fuentes de energía se encuentran en los músculos, el hígado y la grasa corporal.

**TRATAMIENTO (INSULINA):** el páncreas del niño diabético es incapaz de producir insulina, por lo que tendrá que administrársela durante toda la vida. La insulina que fabrica el páncreas pasa a la sangre en mayor o menor cantidad, dependiendo del nivel de glucosa que tenga la sangre (glucemia) en cada momento. Tendremos que adaptar el horario, los tipos de comidas, el ejercicio físico, el descanso, etcétera, a este modo de actuar de la insulina. Por eso es muy importante que conozca cómo actúa la insulina que se administra, el modo de administración y las zonas de inyección. La insulina no puede administrarse por vía oral porque los jugos digestivos la destruyen.



Las complicaciones más frecuentes de la diabetes son:

- Cetoacidosis diabética: es la complicación más frecuente en los primeros años de vida. Acidosis producida por la acumulación de cuerpos cetónicos en los tejidos y líquidos del cuerpo.
- Hiperglucemia: cuando la glucosa aumenta, el niño siente mucha sed y bebe mucha agua (polidipsia).
- Hipoglucemia: cuando la glucosa disminuye, los niños sienten temblores, sudoración fría, taquicardia y falta de respuesta a los estímulos. En algunos casos, esta variación puede llevar al niño al coma. Al notar los primeros síntomas se deben tomar alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción rápida, como podrían ser glucosa (comprimidos de Glucosport), azúcar, zumo de fruta, refrescos azucarados (cola, naranja, etcétera).

Puesto que la glucosa es tan importante para que el cuerpo humano pueda realizar sus funciones, éste intenta mantenerla en la sangre en valores próximos a 60-120 mg/dl.

Es muy importante que el niño y el adolescente diabético lleven una vida regular y organizada, intentando administrar la insulina, comer y hacer ejercicio siempre a la misma hora del día. La educación diabetológica infantil y juvenil tiene como reto compaginar las exigencias que supone un correcto control de la diabetes con la adaptación que supone cada etapa de crecimiento. Asimismo, el educador debe de ser consciente del estilo de vida, la cultura y las necesidades individuales de cada niño.

La educación diabetológica es un proceso dirigido a la adquisición de conocimientos, técnicas y habilidades que, modificando actitudes y hábitos, mejoran la calidad de vida. Está demostrado que una buena educación diabetológica ayuda a niños y jóvenes a alcanzar la autonomía en el control de su enfermedad, a realizar los autoanálisis y a interpretar de forma correcta los resultados, ajustar las dosis de insulina, la ingesta de alimentos y la realización de ejercicio físico. No podemos olvidar que estamos hablando de personas dependientes, respecto a su vida en general y respecto a su control de la diabetes en particular; por consiguiente, durante el proceso de consecución de su autonomía, la educación diabetológica se debe impartir también a los padres o cuidadores, o bien conjuntamente con el niño o bien por separado.