

Diabetes: Mandar a su hijo a la escuela - [Diabetes: Sending Your Child to School]



El manejo de la diabetes puede ser difícil, especialmente para los niños y los adolescentes. Tener diabetes puede hacerle sentir a su hijo que es diferente o darle vergüenza en la escuela, especialmente cuando se aplica inyecciones o se mide el nivel de azúcar en la sangre.

A medida que su hijo se enfrente a estos desafíos, ofrézcale tanta ayuda y apoyo como pueda.

Recuérdle a su hijo que el cuidado de la diabetes es muy importante. Puede ser útil que su hijo les explique a sus compañeros qué es la diabetes y para qué son las inyecciones y los medidores.

Contar con un buen plan de tratamiento puede facilitar las cosas.

Mantenga informados a los maestros, los entrenadores y al resto del personal de la escuela acerca de cómo ofrecer el cuidado para la diabetes y cómo manejar las emergencias provocadas por un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre.

Puede ser conveniente que programe una reunión anual con el personal de la escuela.

Manejo de la diabetes en la escuela

Su médico puede ayudarle a redactar por escrito un **plan de tratamiento** para el control de la diabetes. Entregue este plan a los entrenadores, los maestros y al resto del personal de la escuela que tiene contacto con su hijo.

Este plan debe incluir:

- Cuándo debe revisarse el nivel de azúcar en la sangre y administrarse insulina. Incluya los límites ideales del nivel de azúcar en la sangre y las dosis de la insulina.
- Los síntomas usuales de su hijo ante los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.
- Qué se debe hacer ante las emergencias por niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y cuándo comunicarse con usted.
- Cuándo ofrecer alimentos y refrigerios, y cuáles son los mejores alimentos. Incluya instrucciones acerca de las fiestas y las salidas al campo.
- Las instrucciones para las pruebas de la orina para detectar cetonas, incluyendo qué hacer en el caso en que se detecte la presencia de cetonas.
- Los números de contacto en caso de emergencias, incluyendo los del médico y de los cuidadores principales de su hijo.

Para niños más grandes que se apliquen insulina en la escuela, revise si hay reglas especiales en la escuela al respecto de que los estudiantes lleven sus propios medicamentos, agujas y medidores de azúcar en la sangre.

En muchas escuelas se requiere que los estudiantes tengan un permiso especial para poder usar estos artículos en la escuela.

Su hijo debería tener permiso para:

- Consumir refrigerios en cualquier lugar, incluyendo el salón de la clase, el gimnasio y el autobús escolar.
- Usar el baño y tener acceso a bebidas cuando se requiera.
- Visitar al enfermero(a) de la escuela y al resto del personal encargado de la salud de los alumnos cuando sea necesario.
- Faltar a clases debido a las citas con el médico.

Entregue al personal de la escuela los materiales y el equipo necesario para el cuidado de su hijo, incluyendo un monitor y los artículos para hacer las pruebas del nivel de azúcar en la sangre, la insulina, las jeringas, el glucagón (si se necesita) y los materiales para hacer las pruebas de orina para detectar cetonas. Asegúrese de que el personal sepa cómo usarlos. Su hijo puede necesitar ayuda para hacer la prueba del nivel de azúcar en la sangre cuando los niveles son bajos.

En el plan de tratamiento de su hijo se debe mencionar los miembros del personal responsables del cuidado de la diabetes y de las acciones en caso de emergencia. La escuela debe designar a un adulto miembro del personal y a una persona de apoyo encargados de:

- Poder hacer la prueba y el registro del nivel de azúcar en la sangre de su hijo.
- Saber qué se debe hacer cuando hay niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.
- Estar entrenados para administrar insulina o glucagón, si es necesario.
- Poder hacer las pruebas en la orina de su hijo para detectar sangre o cetonas y que sepan qué hacer si los resultados no son normales.

- Conocer el plan de alimentos y refrigerios de su hijo y que le recuerden a su hijo cuándo es el momento de ingerirlos.

Emergencias por un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre

Los niveles altos o bajos de azúcar en la sangre pueden ser peligrosos si no son tratados. Hable con su médico acerca de qué debe hacerse cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto o bajo. Asegúrese de que esta información se encuentre en el plan de tratamiento de su hijo.

Las **señales de advertencia de niveles altos de azúcar en la sangre** incluyen:

- Visión borrosa.
- Necesidad de orinar más de lo normal.
- Sentir mucha sed o hambre.

Las **señales de advertencia de niveles bajos de azúcar en la sangre** incluyen:

- Sudoración.
- Sentirse tembloroso, débil o mareado.
- Sentirse hambriento.

Los niños pequeños con frecuencia no reconocen síntomas como los adultos, lo cual los hace más susceptibles de tener emergencias por niveles bajos de azúcar en la sangre.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre de su hijo es bajo, un miembro del personal de la escuela debe quedarse a su lado hasta que el nivel de azúcar en la sangre regrese a su valor normal y se mantenga estable. Haga que su hijo tenga en todo momento alimentos que provean azúcar rápido, como por ejemplo jugo o tabletas de glucosa, para prevenir las emergencias por niveles bajos de azúcar en la sangre.

Cuándo debe pedir ayuda

Llame al 911 en cualquier momento que considere que su hijo necesita atención de emergencia. Llame si:

- Su hijo pierde el conocimiento o de repente está muy somnoliento (con sueño). Esto es una señal de un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Su hijo se desmaya y su aliento huele a fruta. Esta es una señal de niveles altos de azúcar en la sangre.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su hijo tiene bajo el nivel de azúcar en la sangre, y este permanece por debajo de los límites ideales después de haberle dado un alimento con alto contenido de azúcar.
- Su hijo tiene alto el nivel de azúcar, y permanece por encima de los límites ideales después de haber seguido los pasos indicados para este caso.
- Su hijo tiene alto el nivel de azúcar en la sangre después de haberse puesto una dosis de insulina que se había olvidado o una dosis extra de insulina recetada por el médico.
- Su hijo tiene alto el nivel de azúcar en la sangre, y una prueba de orina para cetonas muestra más de 2+ o cetonas moderadas o más altas.

