

El niño, la diabetes y la escuela

Ciudad de México, a 23 de agosto de 2021.- Al igual que todos los seres humanos, el niño o adolescente diagnosticado con diabetes tiene un gran potencial de desarrollo, por ello hay que darle toda la ayuda necesaria para que su desarrollo sea normal.

En la escuela, el niño con diabetes es un alumno más que debe realizar las mismas actividades escolares que sus compañeros, tanto intelectuales, como deportivas o lúdicas; sólo es preciso prever y planificar las actividades que se programen.

Existen aspectos de esta condición que deben ser conocidos por los profesores y educadores para facilitar la integración escolar y social del niño con diabetes en un ambiente de seguridad. A través de los padres y del propio chico (según la edad), el equipo docente puede aprender las pautas a seguir en cada caso.

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk recomienda las siguientes acciones para facilitar la integración y el desarrollo del niño con diabetes en el ámbito escolar:

Planificar una adecuada presentación del niño en clase para motivar a los compañeros a aceptarle y ayudarlo.

Ajustar el tratamiento de niños y adolescentes según los niveles de glucosa que tengan en cada momento. Los niveles de glucosa en sangre (glucemia) son muy variables a lo largo del día, según el mayor o menor consumo energético, el estrés, los alimentos que se ingieren, el tiempo de ayuno, etc.

Las inyecciones de insulina en el día. La mayoría de los niños requieren tres dosis al día (antes del desayuno, comida y cena). En la actualidad se utilizan jeringas precargadas con apariencia de pluma o bolígrafo, que han facilitado mucho las inyecciones de insulina. También pueden usarse bombas de insulina.

- A) **Si los niños son pequeños**, los padres indicarán la dosis adecuada a inyectar. En el colegio debe haber un adulto capacitado para inyectarle la insulina.
- B) **Si son niños que se autoinyectan**, deben hacerlo en un lugar adecuado (puede pincharse en clase o en un lugar privado e higiénico). La escuela debe estar informada al respecto.

Los controles o monitoreos en sangre. Los niños con diabetes necesitan medir con frecuencia sus niveles de glucemia para no correr riesgos de que estén bajos o demasiado elevados y actuar en consecuencia. Los niños muy pequeños deben ser supervisados. Es importante facilitar la realización de estas mediciones en el horario escolar, ya sea en clase o en un lugar higiénico.

El control de las comidas. Los niños y adolescentes con diabetes deben seguir un plan de comidas que en general es muy semejante a la dieta correcta de un niño sano. Es importante respetar horarios y si la escuela cuenta con un comedor, los menús deben ser equilibrados en variedad y cantidad, con la supervisión de los padres y el personal del colegio.

Ejercicio físico y deporte. La diabetes permite la realización de cualquier tipo de ejercicio, pero con las condiciones adecuadas, las cuales deben ser conocidas por el profesor que supervise estas actividades. El ejercicio aumenta el consumo de glucosa por el músculo y hace que disminuya la glucemia mientras éste se realiza, pero también incrementa el riesgo de hipoglucemia en las horas sucesivas y hasta 18 horas después, sobre todo en los ejercicios intensos no habituales, ya que aumenta la sensibilidad a la insulina.

Durante el ejercicio, el niño debe tener acceso fácil a la glucosa u otro hidrato de carbono que sirva para tratar o prevenir la hipoglucemia. Si el ejercicio es prolongado debe tomar un suplemento de 10 a 15 gr de hidratos de carbono cada media hora (p. ej.: galletas o palitos de pan).

Después del ejercicio, el niño con diabetes debe medir sus niveles de glucemia para saber si necesita alimento extra. Si la glucosa es baja no es recomendable el uso de insulina.

Actividades extraescolares

Los niños y sus padres deben conocer con suficiente antelación la actividad que van a llevar a cabo (el horario, la duración, el ejercicio físico que va a suponer, la comida en caso de realizarse fuera de casa...) para poder tomar decisiones en cuanto a insulina, comida, etc.

Las salidas escolares (p. e. excursiones, campamentos) suponen siempre pasar un período más o menos largo fuera de casa, con alteración de los horarios habituales de comidas, y un aumento de la actividad física, por lo que requieren ciertas previsiones por parte del profesorado y de los niños (y sus familias):

- El profesor y/o monitor deberá acordarse y recordar a los niños que deben disminuir la dosis de insulina -según pauta que el chico sabe y debe tener escrita-, por el riesgo de hipoglucemia.
- Si la salida es de corta duración debe llevar consigo alimentos (o bebidas) con hidratos de carbono sencillos (o de absorción rápida), por ejemplo: caramelos, bebidas azucaradas que no sean light, tabletas de Glucosport, y con hidratos de carbono de absorción lenta, como galletas o yogurt, por si hay que retrasar la comida.
- En caso de salidas de larga duración, además de lo anterior, el niño con diabetes debe llevar:
 - Jeringas, agujas e insulina en cantidad suficiente. Es más cómodo llevar la insulina en plumas autoinyectoras y precargadas.
 - Glucómetro, microagujas, pinchador; tiras reactivas de sangre y orina.
 - Glucagón por si presenta un episodio de hipoglucemia severa.
 - Documento con el plan de tratamiento.

Las celebraciones escolares

En celebraciones como el Día de las Madres, Halloween o Navidad, y fiestas de cumpleaños, es absolutamente recomendable que el niño y su familia sepan qué se va a hacer (horarios, comidas, ejercicio, etc.) con la suficiente antelación para poder programar la participación del niño sin correr riesgos de hipoglucemias o hiperglucemias.

En las fiestas de cumpleaños debemos estimular que se realicen actividades alternativas al consumo de comida, como bailes, juegos, disfraces, canciones, etc. Es una buena recomendación para todos los chicos (aún sin tener diabetes) consumir con moderación o evitar tartas, caramelos y dulces en general.

###

Fuente:

Fundación para la Diabetes Novo Nordisk

Autores: **Raquel Barrio** | Médico Adjunto. Unidad de Diabetes. Servicio de Pediatría. Hospital Ramón y Cajal. Madrid - **Pedro Méndez Castedo** | Psicopedagogo. Equipo de Orientación Psicopedagógica del Nalón. Asturias - **Judit Rodergas** | Enfermera. Experta en Educación para la Salud. Mataró. Barcelona

Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/456/el-nino-la-diabetes-y-la-escuela-1>

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global líder en el cuidado de la salud, fundada en 1923 y con sede en Dinamarca. Nuestro objetivo es impulsar el cambio para vencer a la diabetes y otras enfermedades crónicas graves, como la obesidad, la hemofilia y trastornos endocrinos. Esto lo hacemos siendo pioneros en avances científicos, expandiendo el acceso a nuestros medicamentos y trabajando para prevenir y finalmente curar enfermedades. Novo Nordisk emplea a aproximadamente 45,000 personas en 80 países y comercializa sus productos en 170 países. Para más información visite www.novonordisk.com.mx, <https://www.novonordisk.com/>; Facebook, Twitter, [LinkedIn](#), YouTube.

Nota de Prensa



El contenido compartido es de carácter meramente informativo con el propósito de mantener enterado al público en general sobre noticias relevantes relativas a la compañía y sus áreas terapéuticas. Esta información de ninguna manera sustituye las indicaciones y/o diagnóstico del profesional médico.

Contacto:

Julia García, Toolkit México

july-garcia@toolkitmexico.com