



ESTE NIÑO TIENE DIABETES

GUÍA BÁSICA DE AUXILIO Y CUIDADOS

Cada profesional que vaya a tener al niño a su cargo,
debería tener una copia de este documento.

Es aconsejable rellenar este documento en una reunión con el profesorado.

1.

FICHA DE IDENTIDAD

Nombre completo:

Fecha de nacimiento:

Curso/aula:

Fecha inicio de diabetes:

FOTO

CONTACTO FAMILIARES

1

Parentesco:

Nombre:

Tel.:

2

Parentesco:

Nombre:

Tel.:

EQUIPO DIABETOLÓGICO

Médico: Tel.

Enfermero/a: Tel.

HOSPITAL DE REFERENCIA

Nombre: Tel.

Dirección:

2.

EN CASO DE HIPOGLUCEMIA

(Niveles bajos de azúcar en la sangre)



COMPROBACIÓN

Comprobar si presenta los síntomas:

- Mareo
- Somnolencia
- Temblores
- Hambre
- Palidez
- Cambios de humor
- Sudoración
- Ojos vidriosos
- Falta de concentración

Los síntomas típicos de este niño son:

¿QUÉ HACER?

ATENCIÓN

SI EL NIÑO ESTÁ **INCONSCIENTE** **NO** DAR NADA PARA COMER NI BEBER Y LLAMAR POR TELÉFONO A LOS SERVICIOS SANITARIOS DE EMERGENCIA.

Mientras llega la ambulancia, administrar al niño una **inyección de GLUCAGÓN** que está en:

En este niño la dosis es de:

El niño debe recuperar el conocimiento en pocos minutos con el inyectable suministrado.

SI EL NIÑO ESTÁ **CONSCIENTE** con el cuadro de síntomas anterior, hay que darle de comer azúcares de absorción rápida, como por ejemplo:

- Agua con azúcar, refrescos de cola, naranjada o limonada **que no sean light**
- Zumos de fruta, pastillas de glucosa, miel o mermelada, ...

A ESTE NIÑO HAY QUE DARLE:

Nombre del producto:Cantidad:

Se encuentra en:

La recuperación puede durar entre 10 y 15 minutos. Si no recupera, repetir la ingesta.

A continuación hay que darle a comer productos con hidratos de carbono de absorción lenta:
un vaso de leche con galletas o un bocadillo pequeño.

El niño recuperado puede tener náuseas, cansancio o dolor de cabeza.

3.

PREPARACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

EJERCICIO / DEPORTE



La diabetes no supone impedimento para realizar una actividad física o deporte.
SOLO HAY QUE PREPARARSE ADECUADAMENTE.

ANTES DEL EJERCICIO

1

El niño debe comer una cantidad extra de alimentos que contengan hidratos de carbono: *zumos de fruta, galletas, un bocata, un vaso de leche,...*

Estos alimentos han de proporcionarle la glucosa adicional que necesita para realizar la actividad física sin que se le presente un episodio de hipoglucemia (bajada de azúcar en sangre).

2

Antes de realizar el ejercicio físico es importante que el niño se haga un control de glucemia en sangre capilar y actuar en función del resultado:

Por debajo de 75 mg./d. —> **NO realizar ejercicio físico.**

Entre.....y.....mg./dl. —> **DEBE COMER**

Por encima de 250 mg./dl. —> **NO realizar ejercicio físico.**

Los alimentos cuando DEBA COMER están en:

DURANTE EL EJERCICIO

Para mantener la glucemia en valores regulares es posible que el niño con diabetes deba comer a mitad de la actividad física. Esto va a depender de:

LA INTENSIDAD Y LA DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Es importante que se tengan a mano alimentos como: *tabletas de GLUCOSPORT, zumos de fruta, etc.*

Si el ejercicio dura más de una hora, debe tomar 15-20 gr. de hidratos de carbono cada 30 minutos. *Por ejemplo, una barrita de cereales.*

DESPUÉS DEL EJERCICIO

El niño con diabetes debe controlar su glucemia después del ejercicio para saber si necesita alimento extra.

Como el riesgo de hipoglucemia es más frecuente durante la práctica de ejercicio y deporte y en las horas que siguen a esta práctica, es aconsejable entregar al profesor o profesora de gimnasia una FICHA DE CÓMO IDENTIFICAR Y TRATAR LA HIPOGLUCEMIA.