

NORMAS DE CONDUCTA EN LA VIDA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE DIABÉTICO

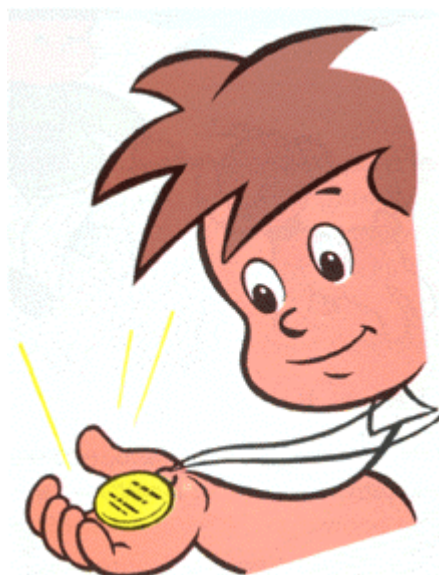
Es muy importante que el niño y adolescente diabético tenga una vida regular y organizada, intentando administrar la insulina, comer y hacer el ejercicio siempre a la misma hora del día. En ocasiones esto es difícil. En este capítulo intentaremos comentar cómo hacer frente a situaciones diferentes a las habituales y/o excepcionales.

FIN DE SEMANA

La actividad del diabético durante el fin de semana puede cambiar no sólo en el horario sino en el ejercicio físico e incluso en la alimentación:

Cambio en el horario y alimentación. Si los sábados y domingos los niños y adolescentes diabéticos quieren dormir más por la mañana, es aconsejable hacer ajustes en el horario de la administración de insulina y comidas desde la cena del viernes.

Los adolescentes con frecuencia se reúnen viernes, sábados, domingos por la tarde-noche alterando el horario y no respetando la cena con riesgo de hipoglucemias.



Tener presente que todas estas circunstancias favorecen las hipoglucemias:

- El retraso o suspender una comida.
- El "baile", como ejercicio físico.
- El alcohol.

No acostarse nunca sin medirse la glucemia y tomar algún alimento.

Cambios en la actividad física: si durante el fin de semana aumenta la práctica de ejercicio físico (atletismo, fútbol, montañismo, ski, bicicleta etc...) deben vigilarse diferentes aspectos de la diabetes: dosis de insulina a

administrar, zona de inyección, y tener en cuenta la pauta de modificaciones de insulina e ingesta que se les ha comentado en el capítulo de ejercicio físico. Si alteran el horario de las comidas es necesario cambiar también el de la insulina; estos aspectos se comentarán con su educadora o educador en diabetes.

VACACIONES, EXCURSIONES, CAMPAMENTOS Y VIAJES



VACACIONES

El cambio de horario, actividad y alimentación podrá ser importante pero siempre se llevará a cabo de forma paulatina y en varios días.

Se aconseja:

- *Establecer los cambios, adaptando los controles glucémicos, que deberán hacerse en este período con mayor frecuencia.*
- *Si la actividad deportiva va a ser importante reducir la dosis de insulina.*
- *¡Atención! La exposición prolongada al calor o al sol, frecuente en el verano, aumenta la absorción de la insulina con riesgo de hipoglucemia.*

A PESAR DE ESTAR DE VACACIONES CONVIENE MANTENER UNA VIDA LO MÁS REGULAR POSIBLE.

EXCURSIONES NO FAMILIARES Y CAMPAMENTOS

Aconsejamos que los niños y adolescentes diabéticos participen de todas las actividades que surjan en su entorno tuteladas o ayudadas por un adulto con especial atención a las recomendaciones siguientes:

No saltarse las comidas.

Prevenir los retrasos en el horario.

Vigilar el exceso de ejercicio para adecuar la dosis de insulina y la dieta.

Llevar siempre insulina y suplementos de hidratos de carbono.

NO OLVIDAR EL GLUCAGON

VIAJES

Es importante llevar siempre a mano el material necesario para la administración de insulina y autoanálisis; todo ello se puede transportar en una pequeña caja o estuche adecuado, que lo hace más manejable. También se llevarán alimentos extras por si se retrasa alguna comida.

Generalmente, con los viajes cambiará la actividad, lo que obligará a controles glucémicos más frecuentes, para adecuar la dosis de insulina.

Si el viaje es al extranjero, debe recordarse que en otros países existe también insulina de diferentes concentraciones, comprueba la concentración y tipo de insulina que te vas a administrar.

Los viajes a países lejanos, con cambios de horarios superiores a dos horas, obligarán a modificar las horas de las comidas y de administración de insulina, pero el ajuste deberá realizarse de una manera paulatina.

Si viajas en avión debes llevar toda la insulina y tiras reactivas en el equipaje de mano. La temperatura en la bodega del avión puede congelar la insulina y estropear las tiras reactivas.

CUMPLEAÑOS Y CELEBRACIONES FAMILIARES

Cada vez es más frecuente que socialmente todo se celebre entorno a una mesa y con alimentos extras, "dulces" o golosinas. Entre todos

deberíamos estimular las celebraciones infantiles con otras actividades más saludables entorno a juegos, cine, teatro infantil, etc.

CUMPLEAÑOS

Los niños pequeños y de mediana edad acuden con frecuencia a estos actos donde se ofrecen muchos alimentos no aconsejables para ellos. Las hiperglucemias que se producen posteriormente a su ingesta alteran el control durante varios días.

SI VAS A ASISTIR A UNA FIESTA ELIGE LOS ALIMENTOS MÁS SANOS Y SI ES PRECISO RECUERDA QUE PUEDES PONERTE SUPLEMENTOS DE INSULINA RÁPIDA.

CELEBRACIONES FAMILIARES

Deben evitarse los dulces. No es aconsejable utilizar alimentos para diabéticos. Es recomendable consultar manuales y libros de preparaciones culinarias que existen para confeccionar tartas y otro tipo de repostería con edulcorantes artificiales. Hay ocasiones excepcionales (fiestas de Navidad, bodas...) en las que todos hacemos excesos en la alimentación, el paciente diabético será uno más, y si es preciso se administrará suplementos de insulina para evitar las hiperglucemias.

KIOSCOS Y BARES DE INSTITUTOS Y COLEGIOS

Es frecuente que existan en el propio colegio o muy próximo a él, y es una tentación permanente para todos los niños y también para el niño y adolescente diabético. Sería deseable que por el bien de todos nosotros, las Asociaciones de Diabéticos, Asociaciones de Padres y/o Consejo Escolar controlaran los productos que se venden en estos kioscos puesto que pueden ser perjudiciales para la salud.

Los padres en ocasiones son permisivos con la ingesta esporádica de dulces y golosinas, e incluso ven bien su utilización en situaciones de hipoglucemia. Debe quedar claro que su uso va a causar hiperglucemias y que no son el tratamiento indicado en una hipoglucemia. Además esta práctica puede estimular al niño a simular o provocarse hipoglucemias.

- Los niños mayores y jóvenes adolescentes con frecuencia sustituyen la ingesta de media mañana por productos que compran en el ambiente escolar. A veces son intransigentes en ceder a estas situaciones; en estos casos sería mejor que con sinceridad lo comenten con padres y educadores para acordar juntos los productos o alimentos más adecuados.

LA VIDA DEL NIÑO DIABÉTICO AUNQUE DEBE SER REGULAR SI TIENEN SUFICIENTES CONOCIMIENTOS PUEDEN HACER MODIFICACIONES Y HACERSE MÁS FLEXIBLE.

IDENTIFICACIÓN

Como norma, el niño y adolescente diabético debe llevar siempre un carnet o chapa grabada, identificadora, para poder facilitarle el tratamiento en el caso de cualquier incidencia.

COLEGIO

El niño o adolescente diabético pasa muchas horas en el entorno escolar. Desde el inicio de la enfermedad los padres o el niño deben informar a sus profesores, y aportarles los conocimientos necesarios sobre la misma, enseñándoles, sobretodo, a reconocer una hipoglucemia y actuar ante ella. **LA DIABETES NO DEBE OCULTARSE.**

- En los niños pequeños es necesario responsabilizar a los profesores para que supervisen las comidas que hagan en el horario escolar. Existen folletos sencillos sobre la diabetes, enfocados para el medio escolar que hay que facilitar a los profesores, con especial atención al de educación física. En el colegio se debe disponer de glucagón para poder administrarlo en caso necesario; y de un teléfono de contacto con el equipo diabetológico.
- El equipo sanitario (diabetólogo o educadora) debe estar en disposición de mantener un contacto directo y continuado con los profesores siempre que estos lo soliciten. La posibilidad de dar charlas dirigidas al profesorado es una idea atractiva que debe promoverse.
- La información inicial al profesorado es fundamental. De la relación que se establezca desde el comienzo, van a depender aspectos

importantes para el diabético como son: "ser o no tratado en clase como un alumno más; tener en cuenta las peculiaridades inherentes al buen control de su diabetes (ponerse insulina, hacerse controles de glucemia, comidas extras, cambios de ejercicio...) y que se puedan realizar los mínimos ajustes necesarios en los menús escolares para que el niño diabético se integre en el comedor escolar".

ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS

Son muy útiles para mejorar los aspectos sociales sobre la diabetes y luchar por los intereses comunes.

HIGIENE GENERAL

PIES

Es necesaria la limpieza diaria (ducha o baño) de todo niño y adolescente, y por lo tanto también para el diabético.

Habitualmente el niño diabético no tendrá alteraciones en los pies pero su cuidado debe enseñarse desde la infancia, para evitar los problemas en la vida adulta.

- Deben lavar y secar los pies de forma correcta, e hidratarlos diariamente.
- Las uñas de los pies deben cortarse siempre de manera recta.
- Se recomienda utilizar calcetines de algodón, lana o hilo, evitando fibras sintéticas.
- Los zapatos deben ser anchos, cómodos y transpirables.

DIENTES

Con frecuencia, los problemas en la dentadura son causa de un mal control. Es necesario lavarse los dientes después de las comidas, preferentemente con pasta fluorada. Todo diabético debe ser revisado por el dentista al menos una vez al año. Las extracciones dentarias pueden y deben ser realizadas por su dentista habitual, sin necesidad de una atención especial.



SITUACIONES ESPECIALES

ENFERMEDADES

Como en todas las situaciones extraordinarias hay que mantener el buen control. Generalmente, durante la enfermedad, aumentan las necesidades de insulina; lo MÁS IMPORTANTE es realizar frecuentes determinaciones de glucemia y cetonuria e ir adaptando el aporte de insulina.

Cuando está enfermo puede estar inapetente o con dificultades para la ingesta de alimentos sólidos, se debe tomar alimentos triturados, blandos o líquidos azucarados.

Hay pocas medicaciones que estén contraindicadas en una persona con diabetes, pero es importante conocer siempre la composición de lo que se va a ingerir.

VÓMITOS

Se administrarán lentamente yogurt y líquidos azucarados (leche). EN CASO DE NO PODER CONTROLAR LA SITUACIÓN se acudirá a un hospital. A pesar de ello, NUNCA DEBE DEJAR DE ADMINISTRARSE LA INSULINA.

VACUNAS

Debe recibir siempre las mismas vacunas que los demás niños. Respecto a la vacuna de la gripe, no es obligatoria, consúltelo con su pediatra.

HERIDAS

En el niño diabético, si está bien controlado, cicatrizan con normalidad, por lo tanto, la limpieza y desinfección será habitual.

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS

Debe ponerse en contacto con su pediatra, diabetólogo o equipo sanitario para que sepan que va a ser intervenido. Hay intervenciones quirúrgicas que se consideran menores en las que prácticamente sólo hay que tener cuidado o vigilancia por el ayuno que se establece, y otras que se consideran mayores en las que exigen cambios en la pauta de administración de la insulina.

Es necesario que se conozca con anterioridad y exactitud el horario y tiempo previsto para las intervenciones y se puedan realizar los ajustes que se requiera en la insulino terapia.

En el niño diabético, todas las intervenciones quirúrgicas, incluso las agresivas, deben hacerse en un medio hospitalario. Para ello debe estar controlado y seguir las pautas establecidas.