

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

1/6



www.fundaciondiabetes.org

Ben é sabido que as excursións e campamentos son acontecementos extraordinarios na vida da aula.

Conforme se vai achegando a data, os alumnos empezan a poñerse nerviosos, altéranse e hai que empeñarse a fondo en manter a orde.

En xeral, son experiencias moi enriquecedoras que fomentan a cohesión do grupo, permiten coñecerlos mellor, aprenden a responsabilizarse, etc.

Para o profesor, especialmente o titor, é unha situación privilexiada para coñecer profundamente os seus alumnos, máis alá do ámbito académico. Permíttelle readaptar atinadamente a imaxe que ten de cada un.

A prol da atención á diversidade, os profesores teñen que realizar un maior esforzo por estar ao corrente das peculiaridades que cada alumno ten nese contexto: enuresis nocturna, asma, ser a primeira vez que dorme fóra da casa, alerxia a algún alimento, necesidade de tomar medicamentos...

A concorrencia dalgún destes factores non debería impedir que o alumno participe desa actividade, sempre e cando os pais ou o persoal especializado acheguen as pautas de actuación e a autorización pertinente.

Se che tocou ir a algunha desas saídas experimentarías, probablemente, o peso da responsabilidade. Estase moito máis alerta, dórmese moito menos e son poucos os momentos de relax. Pero tamén sentirías que pagaba a pena o esforzo vendo os alumnos (e a ti mesmo, por que non?) gozando.

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

2/6



www.fundaciondiabetes.org

No caso da diabetes, probablemente o neno ou a nena consultase co equipo médico as continxencias que poden xurdir e como resolvelas, xa que as variacións na rutina esixen reconsideracións terapéuticas (dose de insulina, número de comprobacións de glicosa, etc.).

RECORDA

O grao de preocupación que xera que o teu alumno con diabetes vaia á excursión é inversamente proporcional á calidade dos teus coñecementos sobre diabetes e sobre as medidas que debes tomar.

ALGUNHAS SUXESTIÓNS

Uns días antes de ir, pídelles aos pais do neno que che proporcionen instrucións claras sobre o que debes facer. Mellor se son poucas e por escrito.

Algunhas delas poden ser:

Teléfonos: o dos pais, o da enfermeira do neno, o do centro de saúde máis próximo.

Táboa de valores que relacione a cifra de glicosa e as unidades de insulina que debe poñer. Algo parecido a isto.

Tómaso como un exemplo, xa que cada neno leva a súa propia pauta de insulina.

En calquera momento

Por debaixo de 65	Un zume ou 2 pedras de azucre
Por encima de 260	Poñer 2 unidades de insulina e chamar ao 621 234 567
Con outra cifra	Non facer nada

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

3/6



www.fundaciondiabetes.org

Á hora de comer ou de cear

Entre 81 e 125	2 unidades
Entre 126 e 200	3 unidades
Entre 201 e 300	4 unidades
Máis de 300	5 unidades e chamar ao 621 234 567

- Outras indicacións sobre a alimentación, exercicio, etc. que poidan proporcionarche.
- Unha pluma de insulina extra para que a leves ti.
- Un glicagón para incluír na caixa de primeiros auxilios (le: "Que é o glicagón?").

DURANTE O DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE

- Interesarse polo nivel de glicosa antes de cada comida e da realización dalgunha actividade física.
- Comprobar que se inxectou a insulina tal e como está pautada na táboa de referencia.
- Comprobar que o alumno leve o "kit diabético": reflectómetro, tiras reactivas, pluma de insulina coa agulla, pedras de azucre ou zume.
- Levar ti mesmo outro "kit diabético", por se acaso.

Ata aquí o habitual.

QUE É O GLICAGÓN?

É unha hormona que eleva o nivel de glicosa no sangue, o contrario á insulina, que o baixa. Cando o organismo require máis azucre no sangue, as células alfa do páncreas elaboran glicagón. Este glicagón mobiliza as reservas de glicosa presentes no fígado en forma de glicóxeno.

(Fonte: wikipedia.com)

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

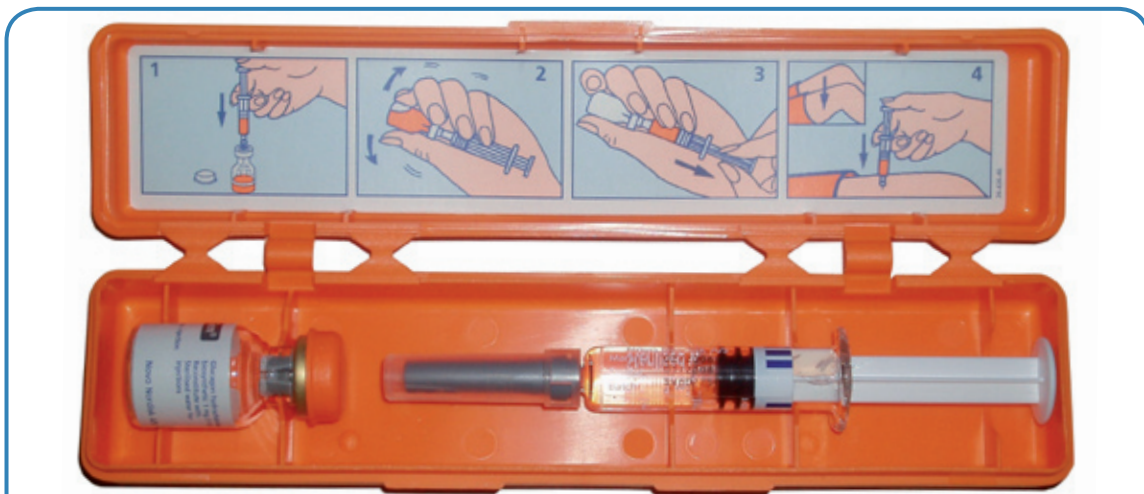
ALUMNOS

4/6



www.fundaciondiabetes.org

Está comercializado e adminístrase como medicamento para tratar de urxencia os pacientes diabéticos con niveis de azucre no sangue extremadamente baixos, especialmente se non son capaces de tomar azucre por vía oral.



1. Retirar a tapa de plástico laranxa do vial.
2. Quitar o carapucho da agulla e inxectar todo o líquido da xiringa no vial.
3. Sen retirar a xiringa e a agulla, axitar suavemente o vial ata que Glucagon-Cen estea completamente disolto.
4. Extraer toda a solución na xiringa.
5. Inxectar subcutaneamente. Se a inxección fose intramuscular ou intravenosa non lle ocasionaría ningún risco ao paciente.

Se necesita máis información, chame ao teléfono de InfoNovo: 900 550 055

Se sentes unha grande inquietude por que vaia un neno con diabetes, le a seguinte epígrafe, se non, sáltaa.

SOBRE O GLICAGÓN (SE ESTÁS MOI PREOCUPADO)

O glicagón é para utilizar no improbable caso de que o neno entre en coma por unha hipoglicemia.

Esta improbabilidade é unha das maiores fontes de inquietude para o profesor. Creo que, en xeral, ese desasosego é froito do descoñecemento.

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

5/6



www.fundaciondiabetes.org

Déixame que che propoña unha comparación:

Pode que na caixa de primeiros auxilios que leves inclúas algo para inmovilizar un alumno que rompese unha perna. Non obstante, iso non quere dicir que esperes que aconteza. Que alguén rompa unha perna está dentro do posible, pero do improbable.

É posible porque andas polo monte, pero improbable porque xa te encargarás de vixiar para que non suban onde non deben, para que vaian con coidado, etc.

Pois coa diabetes pasa o mesmo. É posible, pero xa te encargarás de que non lle baixe a glicosa tanto como para entrar en zona de risco. Como? Comprobándoa con certa frecuencia e proporcionándolle zume ou pedras de azucre.

En todo caso, o procedemento co glicagón é moi simple. Se vas quedar máis tranquilo, pídelles aos pais que che proporcionen un caduca-do para poder abri-lo e practicar. Verás como non é tan difícil.

Outro bo exemplo que se me ocorre para axudarche a encadrar co-rectamente a situación son as viaxes en avión.

Antes de despegar, os auxiliares de voo encárganse de explicarnos como utilizar o chaleco salvavidas, as máscaras de osíxeno, etc.

Esa explicación só impresiona negativamente a os que teñen un temor irracional a voar e que o interpretan como a "crónica dun accidente anunciado".

Non obstante, á maioría dos viaxeiros creo que lles pasa como a min. Eu estiven atento as primeiras veces. Non perdín detalle da informa-ción que proporcionaban. Agora que xa sei como é o procedemen-to, dedícome a ler a prensa. Nunca me vin na necesidade de utilizalo (grazas a Deus!), pero se un aciago día acontecese, creo que sabería como facelo. E, por suposto, iso non me impide viaxar en avión.

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Excursións e campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

6/6



www.fundaciondiabetes.org

Sen lugar a dúbidas, impedir que o alumno con diabetes participe dun campamento, só porque o profesor ten un medo excesivo ou irracional, sería de todo inxusto e tería consecuencias moi negativas sobre a autoestima do alumno e a visión que debe ter da súa enfermidade. Ademais, podería fomentar condutas de discriminación por parte dos compañeiros.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

TÍTULO	DESCRICIÓN	CICLO	REF.
Que necesita Carol?	Reforzo de coñecementos sobre diabetes	1º	09
Os obxectos que non debe esquecer Carol	Reforzo de coñecementos sobre diabetes	1º	23