

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Quanta glucosa ha de tenir?

PROFESSOR ALUMNES

1/2



www.fundaciondiabetes.org

Qualsevol persona que es mesura la glucosa en dejú obté com a resultat entre 65 i 110. Si ho fa després de menjar, la xifra és menor de 140. Això s'anomena **NORMOGLICÈMIA**.

Com que per a la persona amb diabetis, aquests objectius són difícils d'aconseguir, els especialistes han establert altres límits més assequibles.

Així doncs, es considera adequat un valor entre 65 i 140 en dejú. Tampoc no cal alarmar-se si, dues hores després d'haver menjat, l'aparell marca una xifra inferior a 180.

Si la glucosa està entre 180 i 300, el control no és bo i convé estar alerta.

I si està per damunt de 300, és bastant dolent. Aleshores parlem d'**HIPERGLUCÈMIA**. En aquest cas, és possible que l'alumne necessiti orinar amb certa freqüència.

En canvi, valors per sota de 65 avisen que pateix una **HIPOGLUCÈMIA**. Aleshores ha d'ingerir algun tipus d'aliment que li aportï glucosa. Entre les coses més ràpides per aconseguir-ho hi ha el suc o el sucre. Estaria bé que tinguessis un parell de terrossos de sucre al teu calaix, per si de cas.

Quan l'alumne pateix una **HIPOGLUCÈMIA** es poden observar una sèrie de símptomes que utilitza el cervell per avisar-lo que s'està quedant sense «aliment». Varien en cada persona, però els més comuns són: mareig, suor, sensació de manca de forces, gana i fins i tot mal humor immotivat.

Aleshores ha d'ingerir alguna cosa amb sucre i descansar. Es recuperarà en uns minuts (5 aproximadament).

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

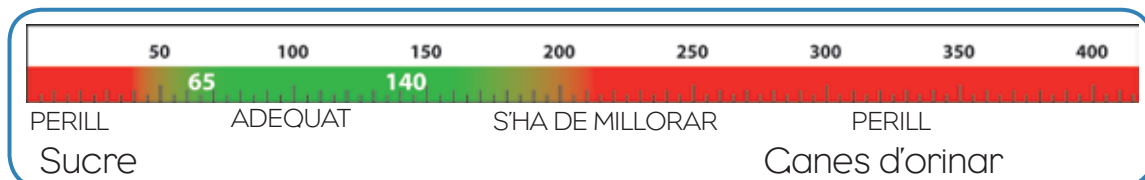
Tema: Quanta glucosa ha de tenir?

PROFESSOR ALUMNES

2/2



www.fundaciondiabetes.org



ALGUNA CONSIDERACIÓ SOBRE ELS TERMES

Els termes **HIPOGLUCÈMIA** i **HIPERGLUCÈMIA** són molt similars fonològicament i tendeixen a confondre's, però són radicalment diferents tant en el concepte com en les actuacions que cal seguir.

Un bon truc perquè els teus alumnes puguin diferenciar-los és parlar d'«HIPER» i posar alguns exemples (HIPERmercat; HIPERespai; HIPER-sensible; HIPERtensió...). Després parlar d'«HIPO» i explicar que és justament el contrari.

SABIES QUE... el defalliment que de vegades pateixen els ciclistes és una **HIPOGLUCÈMIA**?

ACTIVITATS RECOMENADES

TÍTOL	DESCRIPCIÓ	CICLE	REF.
Treballant amb els nombres (4)	Associar xifres a Hipoglucèmia, Normoglucèmia, Hiperglucèmia	2n	14
Quanta glucosa té? (1)	Treballant amb dades i gràfiques	2n	16
Quanta glucosa té? (2)	Treballant amb dades i gràfiques	3r	17
	ANIMACIÓ		