

Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

1/6



www.fundaciondiabetes.org

Bien es sabido que las excursiones y campamentos son acontecimientos extraordinarios en la vida del aula.

Conforme se va acercando la fecha, los alumnos empiezan a ponerse nerviosos, se alteran y hay que empeñarse a fondo en mantener el orden.

En general, son experiencias muy enriquecedoras que fomentan la cohesión del grupo, permiten conocerles mejor, aprenden a responsabilizarse etc.

Para el profesor, especialmente el tutor, es una situación privilegiada para conocer profundamente a sus alumnos, más allá del ámbito académico. Le permite reajustar certeramente la imagen que tiene de cada uno.

En aras de la atención a la diversidad, los profesores tienen que realizar un mayor esfuerzo por estar al corriente de las peculiaridades que cada alumno tiene en ese contexto: enuresis nocturna, asma, ser la primera vez que duerme fuera de casa, alergia a algún alimento, necesidad de tomar medicamentos ... diabetes ...

La concurrencia de alguno de estos factores no debería impedir que el alumno participe de esa actividad, siempre y cuando los padres o el personal especializado, aporten las pautas de actuación y la autorización pertinente.

Si te ha tocado ir a alguna de esas salidas habrás experimentado, probablemente, el peso de la responsabilidad. Se está mucho más alerta, se duerme mucho menos y son pocos los momentos de relax. Pero también habrás sentido que merecía la pena el esfuerzo viendo a los alumnos (y a ti mismo, ¿por qué no?) disfrutando.

Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

2/6



www.fundaciondiabetes.org

En el caso de la diabetes, probablemente el niño o la niña haya consultado con el equipo médico las contingencias que pueden surgir y cómo resolverlas, ya que las variaciones en la rutina exigen replanteamientos terapéuticos (dosis de insulina, número de comprobaciones de glucosa, etc.).

RECUERDA

El grado de preocupación que genera que tu alumno con diabetes vaya a la excursión es inversamente proporcional a la calidad de tus conocimientos sobre diabetes y sobre las medidas que debes tomar.

ALGUNAS SUGERENCIAS

Unos días antes de ir, pide a los padres del niño que te proporcionen instrucciones claras sobre lo que debes hacer. Mejor si son pocas y por escrito.

Algunas de ellas pueden ser:

- Teléfonos: el de los padres, el de la enfermera del niño, el del centro de salud más próximo.
- Tabla de valores que relacione la cifra de glucosa y las unidades de insulina que debe ponerse. Algo parecido a esto.

Tómalo como un ejemplo, ya que cada niño lleva su propia pauta de insulina.

En cualquier momento

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| Por debajo de 65 | Un zumo ó 2 azucarillos |
| Por encima de 260 | Poner 2 unidades de insulina y llamar al 621 234 567 |
| Con otra cifra | No hacer nada |

Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

3/6



www.fundaciondiabetes.org

A la hora de comer o cenar

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Entre 81 y 125 | 2 unidades |
| Entre 126 y 200 | 3 unidades |
| Entre 201 y 300 | 4 unidades |
| Más de 300 | 5 unidades y llamar al 621 234 567 |

- Otras indicaciones sobre la alimentación, ejercicio, etc. que puedan proporcionarte.
- Una pluma de insulina extra para que la lleves tú.
- Un glucagón para incluir en el botiquín (lee: "¿Qué es el glucagón?").

DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Interesarse por los niveles de glucosa antes de cada comida y de la realización de alguna actividad física.
- Comprobar que se ha inyectado la insulina tal y como está pautada en la tabla de referencia.
- Comprobar que el/la alumno/a lleve el "kit diabético": reflectómetro, tiras reactivas, pluma de insulina con la aguja, azucarillos o zumo.
- Llevar tú mismo otro "kit diabético" (por si acaso)

Hasta aquí lo habitual.

¿QUÉ ES EL GLUCAGÓN?

Es una hormona que eleva el nivel de glucosa en la sangre, lo contrario a la insulina que lo baja. Cuando el organismo requiere más azúcar en la sangre, las células alfa del páncreas elaboran glucagón. Este glucagón moviliza las reservas de glucosa presentes en el hígado en forma de glucógeno.

(Fuente: wikipedia.com)

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

4/6



www.fundaciondiabetes.org

Está comercializado y se administra como medicamento para tratar de emergencia para los pacientes diabéticos con niveles de azúcar en la sangre extremadamente bajos, cuando no son capaces de tomar azúcar por vía oral.

Glucagon-Gen HypoKit

Rápida respuesta a la hipoglucemia grave

- 1** Retirar la tapa de plástico naranja del vial.
- 2** Quitar el capuchón de la aguja e inyectar todo el líquido de la jeringa en el vial.
- 3** Sin retirar la jeringa la aguja, agitar suavemente el vial hasta que Glucagon-Gen esté completamente disuelto.
- 4** Extraer toda la solución en la jeringa.
- 5** Inyectar subcutáneamente. Si la inyección fuera intramuscular o intravenosa no ocasionaría ningún riesgo al paciente.

Si necesita más información, llame al teléfono de **InfoNovo: 900 - 55 00 55**

Si sientes una gran inquietud por que vaya un niño con diabetes lee el siguiente apartado, si no, sáltatelo.

SOBRE EL GLUCAGÓN (SI ESTÁS MUY PREOCUPADO)

El glucagón es para utilizar en el **improbable** caso de que el niño entre en coma por una hipoglucemia.

Esta improbabilidad es una de las mayores fuentes de inquietud para el profesor. Creo que, en general, ese desasosiego es fruto del desconocimiento.

Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

5/6



www.fundaciondiabetes.org

Déjame que te proponga una comparación.

Puede que en el botiquín que lleves incluyas algo para inmovilizar a un alumno que se haya roto una pierna. Sin embargo, eso no quiere decir que esperes que ocurra. El que alguien se rompa una pierna **está dentro de lo posible pero de lo improbable.**

Es posible porque andas por el monte, pero improbable porque ya te encargarás de vigilar para que no se suban donde no deben, que vayan con cuidado, etc.

Pues con la diabetes lo mismo. Es posible, pero ya te encargarás de que no le baje la glucosa tanto como para entrar en zona de riesgo. ¿Cómo? Comprobándola con cierta frecuencia y proporcionándole zumo o azucarillos.

En todo caso, el procedimiento con el glucagón es muy simple. Si te vas a quedar más tranquilo, pídeles a los padres que te proporcionen uno caducado para poder abrirlo y practicar. Verás cómo no es tan difícil.

Otro buen ejemplo que se me ocurre para ayudarte a encuadrar correctamente la situación son los viajes en avión.

Antes de despegar, los auxiliares de vuelo se encargan de explicarnos cómo utilizar el chaleco salvavidas, las máscaras de oxígeno, etc.

Esa explicación sólo impacta negativamente a los que tienen un temor irracional a volar y lo interpretan como la "crónica de un accidente anunciado".

Sin embargo a la mayoría de los viajeros creo que les ocurre como a mí. Yo estuve atento las primeras veces. No perdí detalle de la información que proporcionaban. Ahora que ya se cómo es el procedimiento, me dedico a leer la prensa. Nunca me he visto en la necesidad de utilizarlo (gracias a Dios), pero si un aciago día ocurre, creo que sabría cómo hacerlo. Y, por supuesto, eso no me impide viajar en avión.

Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Excursiones y campamentos

PROFESOR

ALUMNOS

6/6



www.fundaciondiabetes.org

Sin lugar a dudas, el impedir que el alumno con diabetes participe de un campamento, sólo porque el profesor tiene un miedo excesivo o irracional, sería del todo injusto y tendría consecuencias muy negativas sobre la autoestima del alumno y la visión que debe tener de su enfermedad. Además podría fomentar conductas de discriminación por parte de los compañeros.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

| TÍTULO | DESCRIPCIÓN | CICLO | REF. |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|-----------|
| ¿Qué necesita Carol? | Refuerzo de conocimientos sobre diabetes | 1º | 09 |
| Los objetos que no debe olvidar Carol | Refuerzo de conocimientos sobre diabetes | 1º | 23 |