

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º e 3º

Tema: Canta glicosa debe ter?

PROFESOR

ALUMNOS

1/2



www.fundaciondiabetes.org

Calquera persoa que mida a súa glicosa en xaxún terá entre 65 e 110. Se o fai despois de comer, a cifra será menor de 140. A iso chámase **NORMOGLICEMIA**.

Como para a persoa con diabetes eses obxectivos son difíciles de conseguir, os especialistas estableceron outros límites máis alcanzables.

Así, considérase adecuado un valor entre 65 e 140 en xaxún. Tampouco hai que alarmarse se, dúas horas despois de comer, o aparato marca unha cifra inferior a 180.

Se a súa glicosa está entre 180 e 300, o control non é bo e convén estar alerta.

Non obstante, se se atopa por enriba de 300 xa é bastante malo. Entón fálase de **HIPERGLICEMIA**. Nese caso, é posible que o alumno teña necesidade de mexar con certa frecuencia.

Pola contra, valores por debaixo de 65 avisan de que o neno sofre unha **HIPOGLICEMIA**. Entón debe inxerir algún tipo de alimento que lle achegue glicosa. Entre os máis rápidos para conseguilo está o zume ou as pedras de azucre. Non estaría de máis que tiveses un par destas últimas no teu caixón, por se acaso.

Cando o alumno sofre unha **HIPOGLICEMIA** pódense observar unha serie de síntomas mediante os cales o cerebro o avisa de que está a quedar sen "alimento". Varían en cada persoa, pero os comúns son: mareo, suor, sensación de falta de forzas, fame e mesmo mal humor inmotivado.

Entón debe inxerir algo con azucre e descansar. Recuperarase nuns poucos minutos (5 aproximadamente).

Día a día con diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

Tema: Canta glicosa debe ter?

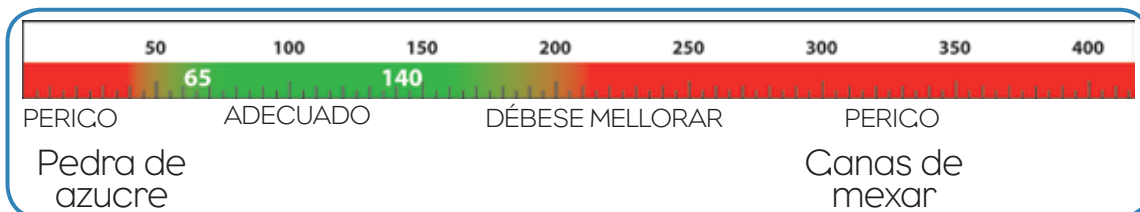
PROFESOR

ALUMNOS

2/2



www.fundaciondiabetes.org



ALGUNHA CONSIDERACIÓN SOBRE OS TERMOS

Os termos **HIPOGLICEMIA** e **HIPERGLICEMIA** son moi similares fonoloxicamente e tenden a confundirse, pero son radicalmente distintos tanto no concepto coma nas actuacións que se deben seguir.

Un bo truco para que os teus alumnos poidan diferenciarlos é falar de "HIPER" e poñer algúns exemplos (HIPERmercado, HIPERespazo, HIPERsensible, HIPERtensión...). Logo falar de "HIPO" e sinalar que é o oposto.

SABÍAS QUE... o esvaemento que ás veces sofren os ciclistas é unha **HIPOGLICEMIA**?

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

TÍTULO	DESCRIPCIÓN	CICLO	REF.
Traballando con números (4)	Asociar cifras a hipoglicemia, normoglicemia, hiperglicemia	2º	14
Canta glicosa ten? (1)	Traballando con datos e gráficas	2º	16
Canta glicosa ten? (2)	Traballando con datos e gráficas	3º	17
	ANIMACIÓN		