

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES ESCOLARES

Nuestro(a) hijo(a) puede participar en todas las actividades escolares. Él no debe ser considerado "enfermo o diferente", sino como un niño normal, que debe seguir un programa de tratamiento que compense la inhabilidad de su páncreas de producir insulina.

- Si la glucosa de nuestro(a) hijo(a) está por arriba de 240 mg/dl **NO** debe realizar ejercicio.
- Si la glucosa es menor de 100 mg/dl deberá tomar una colación.
- Si la glucosa es menor de 70 mg/dl no debe realizar ejercicio, hasta corregir la hipoglucemia y comer algo.



FIESTA EN EL AULA Ó ESCUELA



Ocasionalmente en clase podrá tener una fiesta para celebrar un día especial como el día del niño, un cumpleaños, etc., alimentos tales como pastel, dulces, refrescos regulares y otros alimentos elevan rápidamente la glucosa y deben ser controlados.

Por favor notifiquenos con anticipación si se va a llevar a cabo una fiesta. Y con mucho gusto contribuiremos con algo de la comida, incluyendo alimentos que nuestro(a) hijo(a) pueda comer y que también pueda compartir con sus amigos.

TELEFONOS DE EMERGENCIA

Si ocurre una emergencia y usted tiene dudas sobre la diabetes, por favor llámenos a cualquier hora.

Muchas gracias por la atención brindada a esta información.

VIVO CON DIABETES TIPO 1

Nombre: _____

Dirección: _____

Fracc. _____

Los niveles bajos de azúcar pueden producir conductas extrañas.

Si he perdido el conocimiento por favor llame a emergencias médicas o un doctor.

En caso de emergencia llamar a:

Mamá. _____

Tel. _____

Papá: _____

Tel. _____

Médico: _____

Tel. médico: _____

Otro tel.: _____



Fundación
Esperanza

Para Niños con Diabetes México, A.C.

Alfonso Cravioto # 2231 Col. Jardines Alcalde,
Guadalajara, Jal. Tel. 3832-3436
www.lafundacionesperanza.org.mx
fundesperanza@gmail.com

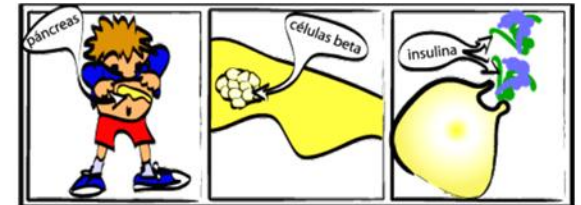
Diseño y aportación: E. en D. María del Rocío Sánchez Romero.
Con más de 22 años viviendo con Diabetes tipo 1
rociosan2010@hotmail.com

© Prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación.

MI DIABETES

INFORMACIÓN BÁSICA

La diabetes mellitus es una condición que se caracteriza por el exceso de azúcar en la sangre debido a la carencia o falta de efectividad de la insulina.



La insulina es una hormona cuya función principal es facilitar la entrada de glucosa (azúcar) a las células. La glucosa es la fuente de energía que las células del cuerpo necesitan para llevar a cabo todas sus funciones.

Niveles normales de glucosa en sangre

Ayunas	70-100 mg/dl
2 hrs. después de ingerir alimentos	100-140 mg/dl

Actualmente la diabetes no puede ser curada, pero se puede controlar los niveles de glucosa y tener una vida normal evitando las complicaciones por medio de educación, plan de alimentación, ejercicio, insulina y automonitoreo.

DIABETES MELLITUS TIPO 1

La diabetes mellitus tipo 1 (antes conocida como diabetes juvenil o insulino dependiente), se presenta comúnmente en niños y adultos jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad. Los síntomas se presentan en forma súbita y para controlar la glucosa es necesario inyectar insulina.

INYECCIONES DE INSULINA

Para mantener las cifras de glucosa lo más cercano a lo normal, nuestro(a) hijo(a) debe inyectarse insulina varias veces al día.



COMIDAS Y COLACIONES



El plan de alimentación de nuestro(a) hijo(a) está diseñado especialmente para mantener sus cifras de glucosa lo más cercano a lo normal y evitar que la glucosa suba o baje demasiado.

Nuestro(a) hijo(a) llevará sus propias colaciones a la escuela cada día. Por ejemplo un sandwich, fruta y algunas galletas.

HIPOGLUCEMIA

Nuestro(a) hijo(a) puede llegar a presentar ocasionalmente una hipoglucemia (baja de azúcar). Esta puede ocurrir antes de la comida, después del ejercicio vigoroso y cuando las comidas y colaciones se retrasan o no se ingieren.

Se pueden sentir dos o más de los siguientes síntomas:

Hambre **Pulso Acelerado**
Temblor **Irritabilidad**



Sudor frío **Confusión**
Mareo **Necesidad**
Dolor de cabeza **Visión borrosa**



En este caso nuestro(a) hijo(a) lleva consigo alimentos que le ayudarán a normalizar sus cifras de glucosa como: jugo, azúcar, caramelos y deberá tomarlos **INMEDIATAMENTE**.

Deberá reposar durante 15 minutos y si después de los mismos, si aún no se siente bien, deberá repetir la operación.

Para asegurarse de que su glucosa ya está en valores normales, nuestro(a) hijo(a) deberá medir su glucosa en sangre. La atención inmediata previene síntomas más serios como coraje, adormecimiento, confusión mental, mala coordinación y visión borrosa.



Si nuestro(a) hijo(a) perdiera el conocimiento a causa de una baja de azúcar severa, favor de untarle cajeta, miel o azúcar en las encías. Nuestro(a) hijo(a) debe ser llevado de **URGENCIA** a un

hospital o con un médico. Si nuestro(a) hijo(a) no puede deglutir, **NO** le dé jugos o bebidas.

HIPERGLUCEMIA



La hiperglucemia (azúcar alta en sangre) puede ser causada por enfermedad como gripe o tos, estrés por ejemplo en período de examen o por ingerir mucho alimento.



Los síntomas son:

Mucha sed
Hambre
Mucha orina

Cansancio
Boca seca

Si usted nota alguno de estos síntomas por favor, notificarnos lo más pronto posible. Aunque usualmente esta no es una situación de emergencia para nuestro(a) hijo(a), la dosis de insulina o el consumo de alimentos puede necesitar un ajuste.

AUTOMONITOREO

El monitoreo de la glucosa en sangre es indispensable. Nuestro(a) hijo(a) lleva consigo un medidor automático de glucosa y lo necesario para realizar sus mediciones.

El tiene horarios específicos para su monitoreo. Sin embargo, si comenzará a sentirse mal deber medir su glucosa en ese momento.

