## europa press

## El Hospital Infanta Elena enseña a niños diabéticos cómo alimentarse y hacer ejercicio mediante juegos

## HUELVA, 10 Mar. (EUROPA PRESS) -

El Hospital Infanta Elena de Huelva ha acogido un nuevo taller infantil de educación diabetológica destinado a niños con esta enfermedad y a sus padres con el fin de enseñarles de una forma divertida, no sólo a asumir su enfermedad, sino también a aprender los cuidados necesarios para controlar su patología de una forma didáctica.

De esta forma, a través de un curso totalmente lúdico y de carácter práctico destinado a niños de entre tres y diez años de diversos municipios de la provincia, se les ha enseñado a controlar su alimentación, fomentando el ejercicio físico, en combinación con una administración adecuada de la insulina que deben seguir, siempre con indicaciones acordes con su edad, según ha informado el propio hospital en una nota.

Se trata de un taller muy especial que está organizado por la consulta de educación diabetológica del centro hospitalario, en el que se han realizado dramatizaciones y teatro con payasos y en el que se han abordado diversas cuestiones relacionadas con la diabetes, con el fin de ir reforzando los conocimientos que van adquiriendo sobre los cuidados que han de mantener a lo largo de su vida y que les van a ayudar a encontrarse bien de salud y mejorar su calidad de vida, no sólo durante su infancia, sino también durante toda su vida.

De este modo, la prioridad en este taller ha sido llevarlo a la práctica "sin dramatismos y en un ambiente relajado" que favorezca la adquisición de conceptos desde muy temprana edad.

Esta nueva iniciativa, que se ha desarrollado en el salón de actos del Hospital Infanta Elena y que ha contado con la colaboración de la asociación 'Huelva Diabetes', con la que el centro mantiene una importante labor de colaboración en todo lo referente a actividades de educación para la salud, ha reunido a más de 15 niños con diabetes tipo I, así como a sus padres y familiares más directos, que son los encargados del control y el cuidado diario del niño.

Las representaciones con personajes disfrazados y payasos, que han escenificado actividades cotidianas, han servido para enseñarles entre muchos otros temas, la diferente tipología de los alimentos, así como sus características nutricionales y el necesario equilibrio que debe existir en la dieta de cada persona, sobre todo en el caso de un niño diabético.

Así, con actividades en forma de juego, se han abordado cuestiones importantes para la salud del menor, fomentando el contacto con otros chavales de edades similares que se encuentran en la misma situación y que viven su proceso de una forma normalizada, mostrándoles a ellos y a sus padres una forma eficaz de controlar la diabetes sin que renuncien por ello a ser niños.

La actividad física, "muy necesaria" en pacientes con este tipo de patología, ha ocupado también un capítulo importante del taller, en el que se han desarrollado actividades prácticas sobre diferentes tipos de ejercicio saludables para ellos y, sobre todo, divertidos, de forma que los niños no relacionen la práctica del ejercicio físico con algo negativo y obligatorio. Aprender a compatibilizar ese ejercicio físico con una alimentación adecuada sabiendo dosificar la necesaria cantidad de insulina en cada momento, será un apartado fundamental que deberán aprender para el mantenimiento de una buena calidad de vida.

La diabetes, que se estima afecta a cerca de un ocho por ciento de la población andaluza, posee rasgos y características que la hacen particular, tales como la cronicidad, la complejidad del tratamiento, sus complicaciones específicas y la participación activa del paciente en el desarrollo de su tratamiento, que hacen indispensable promocionar la educación y la enseñanza como una parte de los cuidados que el enfermo requiere. De ahí, la necesidad de desarrollar y pautar la educación diabetológica como un proceso dinámico, que ayude a afrontar esta patología con las mayores garantías.

Esta iniciativa forma parte de las actuaciones que llevan a cabo las consultas de educación diabetológica de los hospitales Juan Ramón Jiménez e Infanta Elena, siguiendo las estrategias recogidas en el Plan Integral de Diabetes de la Consejería Igualdad, Salud y Políticas Sociales.

El objetivo es que los pacientes conozcan, entre otros temas, los principales rasgos de su enfermedad, los signos de alerta ante una mala evolución, la alimentación más adecuada para controlarla, los beneficios de la actividad física, las posibles contraindicaciones de algunos fármacos, las complicaciones más frecuentes, los cuidados del pie diabético, la información en torno a la planificación familiar y el

embarazo, los aspectos psicosociales que rodean a la diabetes y todo lo relacionado con hábitos saludables que puedan contrarrestar sus efectos.

Este plan persigue reducir la incidencia y el impacto de esta patología en Andalucía, elevar la calidad de vida de los diabéticos, mejorar la atención sanitaria, aumentar el grado de conocimiento e información a la población sobre la diabetes, fomentar la formación de profesionales y la investigación para la lucha contra esta patología y adecuar la oferta de servicios a las necesidades de la población.