



La diabetes en los niños

En los últimos años se ha producido un aumento de los casos de diabetes entre la población infantil, debido a aspectos como un estilo de vida sedentario, malos hábitos alimenticios y factores genéticos y ambientales. La diabetes infantil (tipo 1) es la segunda enfermedad crónica más común en la infancia, y en España, unos 30.000 niños menores de 15 años la padecen.



La diabetes mellitus tipo 1, la que más afecta a los niños y adultos jóvenes, se caracteriza porque estas personas carecen en su organismo de la cantidad suficiente de una hormona llamada insulina, necesaria para normalizar el nivel de glucosa o azúcar en la sangre, lo que provoca que estos niveles, en su caso, sean superiores a los normales. Por esta razón, para regular estos niveles, los enfermos necesitan inyecciones diarias de insulina.

Generalmente se nace con la predisposición a padecer diabetes, pero hay factores adicionales que pueden desencadenarla, como infecciones por virus, alteración en las defensas del organismo, etc. Así, es entre los cinco y los siete años y durante la pubertad cuando la enfermedad sue-

le ser más común. Para detectarla, los padres deben prestar atención a síntomas como sed excesiva; que el niño orine con demasiada frecuencia o que presente una pérdida repentina de peso, debilidad, hambre constante, irritabilidad o que incluso moje la cama por la noche. Asimismo, una vez que el niño ha sido diagnosticado, lo más importante es que siga el tratamiento, ya que, por el momento, esta enfermedad no tiene cura, si bien se está investigando al respecto. Para ello, junto a las inyecciones diarias de insulina, es fundamental llevar una dieta correcta y regular y practicar ejercicio físico, así como trabajar otros dos aspectos especialmente importantes en el caso de los menores: el autocontrol de la enfermedad y la educación en diabetes.

Diez consejos para convivir con la diabetes infantil

1. Conocimiento y normalización de la enfermedad

Cuando el niño ha recibido el diagnóstico, se precisa de un trabajo de educación en la enfermedad tanto para el propio paciente —el que mejor debe conocer su salud—, como para sus familiares, amigos y profesores, quienes también pueden intervenir en el control farmacológico y emocional de la diabetes. El entorno debe conocer las pautas de actuación y participar en los hábitos y horarios del niño. En este sentido, la labor de sensibilización y normalización en todos los entornos del niño es básica para que este se adapte y aprenda a convivir con su enfermedad.

2. Evitar el consumo de hidratos de carbono simples (azúcar)

Para las personas con diabetes, resulta fundamental limitar al máximo la cantidad ingerida de azúcares simples, es decir, los que se absorben rápidamente por el intestino, y que provocan subidas rápidas de la glucemia: azúcares refinados, zumos, miel, dulces (caramelos, pasteles o repostería industrial en general). En cambio, sí pueden consumir hidratos de carbono complejos o de absorción lenta, como por ejemplo patata, pan, legumbre, pasta, arroz... siempre haciendo un recuento de



la cantidad que consumen en cada comida para poder realizar el cálculo de insulina necesaria.

3. Alimentación equilibrada

Sin embargo, la dieta no se limita tan solo al control del azúcar. Así, tanto en casa como en el colegio debe moderarse el consumo de grasas para evitar el sobrepeso y porque disminuye la acción de la insulina. Por el contrario, los alimentos ricos en fibra como la fruta natural con piel y verduras frescas o cocidas son muy aconsejables, pues la fibra no se digiere, y por lo tanto enlentecen el paso de glucosa a la sangre. También las proteínas presentes en carnes, pescados, huevos, queso o leche (bajos en grasa) son necesarias para el crecimiento del cuerpo y la reparación de los tejidos.

4. El horario de comidas, lo más regular posible

Es importante que el niño realice las comidas siempre a la misma hora, lo que contribuye a un mejor control diabético. Además, hacer cinco comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) equilibra los niveles de glucosa en sangre.

5. Control de los niveles de glucosa/glucemia

En general, los niños diabéticos necesitan realizarse varias veces al día un autoanálisis de glucosa que les aporte información sobre su nivel de

glucemia, lo que permite su autonomía y el autocontrol de la enfermedad. Es algo muy sencillo, que realizan con la ayuda de un medidor de glucosa y que en la mayoría de los casos consiste en extraer una gota de sangre de la yema de un dedo de la mano.

6. Tratamiento farmacológico

La medicación es un pilar básico junto a la alimentación y el ejercicio. Así, la insulina es la base farmacológica en la diabetes tipo I, y los propios niños suelen poder aplicarse las inyecciones necesarias, con la supervisión de un adulto en el caso de los más pequeños. Todas las personas con diabetes tipo I se deben inyectar insulina varias veces al día: de acción rápida antes de cada comida y de acción lenta una o dos veces al día.

7. Atención al peso

Todos los niños, pero especialmente los que sufren diabetes, deben mantener un peso normal, de acuerdo a su edad y características físicas. Si detectamos un exceso de peso, se recomienda limitar la cantidad de calorías que consumen al día y fomentar el ejercicio físico.

8. Apuesta por el ejercicio físico

Los niños con diabetes pueden practicar deporte como cualquier otro

menor, siempre y cuando se hagan la glucemia y realicen un cálculo de insulina necesaria para realizar esa actividad. De hecho, el ejercicio conlleva varios beneficios extra para ellos: favorece la disminución de glucemia, mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a perder peso.

9. Revisiones oftalmológicas periódicas

Otro aspecto importante en los niños con diabetes es la vista. Más allá de las revisiones propias de la población infantil, en ellos se debe comprobar de manera anual el estado de la retina con exploraciones y exámenes del fondo del ojo, con el fin de detectar precozmente la retinopatía diabética, primera causa de ceguera en el mundo occidental.

10. Reaccionar ante hipoglucemias e hiperglucemias

La hipoglucemia es una crisis causada por niveles de azúcar en sangre bajos, y se manifiesta con palidez, somnolencia, temblores, hambre o incluso pérdida de conocimiento. En estos casos, es importante subir rápidamente los niveles de glucosa, dando al niño algún alimento azucarado: azúcar, un refresco, un zumo de frutas o galletas y dejando que descanse. En caso contrario, cuando el nivel de azúcar en sangre es muy elevado, se habla de hiperglucemia, y puede presentar cansancio, dolor de tripa, ganas de orinar y mucha sed, aunque también puede ser asintomática. En estos casos, debe aplicarse tratamiento con insulina.



El nivel de glucosa en bebés puede medirse en la mano, los pies e incluso en los talones.

FUENTE

- Doctora Aurora Garre y doctora Esther Cátena, expertas médicas de Cinfa.