

Ser Padres | Salud & Prevención

La obesidad, favorecida por el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, aumenta la incidencia de la diabetes en los niños.

Obesidad infantil y diabetes

Desde hace unos pocos años, se viene detectando un aumento del número de niños y jóvenes que padecen diabetes tipo II (hasta ahora, sólo se daba en la edad adulta). La herencia se revela como un factor de riesgo asociado (un 30 por ciento de los padres de esos niños padece diabetes II). Suele tratarse, además, de pequeños con sobrepeso (y sus padres también son obesos en un 30 por ciento de los casos).



Fotos: Brückhmeier, Heinemann. Dibujo: Kothmeier.

El sobrepeso y la herencia son factores de riesgo.

Es importante detectar qué chicos tienen esta predisposición para evitar que lleguen a ser diabéticos definitivos. Tienen que ser tratados por un endocrinólogo, que controle su obesidad y siga la evolución de la glucosa en su sangre. El

diagnóstico se confirma mediante una prueba específica, conocida como «sobrecarga oral de glucosa». Para realizarla, se determina la glucosa de la sangre en ayunas y después se le da al niño un suplemento de azúcar. El nivel de glucosa en la sangre se valora a la

primera, segunda y tercera horas de la ingestión del suplemento.

Si la prueba da positivo, hay que hacer un seguimiento al niño, ya que entre el 5 y el 10 por ciento de ellos puede evolucionar a diabéticos (al resto no les ocurre, aunque aún no se sabe por qué). A veces también salen falsos positivos en esta prueba; suelen ser niños con enfermedades infecciosas, sometidos a estrés o a cualquier tipo de cirugía.

En general, no es necesario un tratamiento profiláctico con antidiabéticos orales. Una dieta pobre en calorías, grasas e hidratos de carbono, unos hábitos de vida saludables y el ejercicio físico contribuyen a que superen el problema y no desarrollen diabetes.

Tipos de diabetes

	Tipo I	Tipo II
Edad de comienzo	De 1 a 40 años	Después de los 40 años
Aparición	Brusca	Lenta
Característica	Grandes fluctuaciones del azúcar	Estabilidad de las fluctuaciones
Complicaciones	Otros trastornos metabólicos	No son habituales
Causa	Falta insulina	La insulina no funciona bien
Tratamiento	Insulina inyectada	Antidiabéticos

La diabetes puede empezar apareciendo en algunos niños de forma precoz.



Colirios: hay que tirar los restos

Los colirios antibióticos duran abiertos siete u ocho días. Pasado ese tiempo, pierden eficacia y su uso puede molestar al ojo, por lo que no deben seguir utilizándose. Mientras dure el tratamiento han de guardarse en el refrigerador.

Los colirios no antibióticos suelen durar unos tres meses (salvo distinta indicación en el prospecto). Hay que tener la precaución de guardarlos a una temperatura inferior a 30 grados.

Cómo actuar con las quemaduras graves

Lo primero es llamar a una ambulancia. También hay que mojar y limpiar la zona.



● Mientras llega la ambulancia, protegeremos las partes afectadas con un paño limpio que no suelte pelusa (sábana de algodón, funda de almohada...).



● Con quemaduras de gran tamaño debemos duchar al niño con agua fresca. Si algún trozo de tela ha quedado pegado a la piel, le meteremos en la bañera vestido.



● Tras tenerle un rato en contacto con el agua (unos diez minutos), le quitaremos las prendas con cuidado (el agua ayuda a que se despeguen). Si algún trozo de tela ha quedado adherido, no intentaremos arrancarla; si es preciso, la recortaremos por los bordes.

Importante: no debemos estallar las ampollas.

Asesor: **Dr. Santiago**, pediatra ●