

# Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

**Tema:** ¿Cuánta glucosa debe tener?

PROFESOR

ALUMNOS

1/2



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Cualquier persona que se mida la glucosa en ayunas tendrá entre 65 y 110. Si lo hace después de comer, la cifra será menor de 140. A eso se le llama **NORMOGLUCEMIA**.

Como para la persona con diabetes, esos objetivos son difíciles de conseguir, los especialistas han establecido otros límites más asequibles.

Así se considera adecuado un valor entre 65 y 140 en ayunas. Tampoco hay que alarmarse si, dos horas después de haber comido, el aparato marca una cifra inferior a 180.

Si su glucosa está entre 180 y 300, el control no es bueno y conviene estar alerta.

Sin embargo si se encuentra por encima de 300 ya es bastante malo. Entonces se habla de **HIPERGLUCEMIA**. En ese caso, es posible que el alumno tenga necesidad de orinar con cierta frecuencia.

Por el contrario, valores por debajo de 65 avisan de que el niño sufre una **HIPOGLUCEMIA**. Entonces debe ingerir algún tipo de alimento que le aporte glucosa. Entre los más rápidos para conseguirlo está el zumo o los azucarillos. No estaría de más que tuvieras de éstos últimos un par en tu cajón, por si acaso.

Cuando el alumno sufre una **HIPOGLUCEMIA** se pueden observar una serie de síntomas mediante los cuales el cerebro le avisa de que se está quedando sin "alimento". Varían en cada persona, pero los comunes son: mareo, sudor, sensación de falta de fuerzas, hambre e incluso mal humor inmotivado.

Entonces debe ingerir algo con azúcar y descansar. Se recuperará en unos pocos minutos (5 aproximadamente).

# Día a día con la diabetes

Ciclos: 1º, 2º y 3º

**Tema:** ¿Cuánta glucosa debe tener?

PROFESOR

ALUMNOS

2/2



www.fundaciondiabetes.org



## ALGUNA CONSIDERACIÓN SOBRE LOS TÉRMINOS

Los términos HIPOGLUCEMIA e HIPERGLUCEMIA son muy similares fonológicamente y tienden a confundirse, pero son radicalmente distintos tanto en el concepto como en las actuaciones que se deben seguir.

Un buen truco para que tus alumnos puedan diferenciarlos es hablar de "HIPER" y poner algunos ejemplos (HIPERmercado; HIPERespacio; HIPERsensible; HIPERTensión...). Luego hablar de "HIPO" y señalar que es lo opuesto.

¿SABÍAS QUE... la "pájara" que a veces sufren los ciclistas es una **HIPOGLUCEMIA**?

## ACTIVIDADES RECOMENDADAS

TÍTULO	DESCRIPCIÓN	CICLO	REF.
Trabajando con números (4)	Asociar cifras a Hipogucemia, Normoglu-cemia, Hiperglu-cemia	2º	14
¿Cuánta glucosa tiene? (1)	Trabajando con datos y gráficas	2º	16
¿Cuánta glucosa tiene? (2)	Trabajando con datos y gráficas	3º	17
	ANIMACIÓN		