

Consejos para que los niños puedan controlar su diabetes en la escuela

- **Profesores y educadores deben conocer qué es la diabetes y cómo actuar ante cualquier emergencia para ayudar a los niños a convivir con su enfermedad en el entorno escolar.**
- **La vida escolar de un niño con diabetes no se diferencia de la de cualquier otro niño, ni tampoco debe representar ningún problema para el colegio.**

Madrid, 11 de mayo de 2016.- La diabetes tipo 1 es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la edad pediátrica por lo que hay muchas posibilidades de que cada profesor tenga en su clase algún niño o adolescente con esta enfermedad. Sin embargo, la vida escolar de un niño con diabetes no se diferencia de la de cualquier otro niño, ni tampoco debe representar ningún problema para el colegio.

Generalmente, el niño con diabetes debe inyectarse insulina durante el horario escolar y realizar autocontroles de glucosa en sangre. Por eso es necesario que los profesores conozcan los aspectos más importantes del tratamiento y sepan actuar ante cualquier tipo de emergencia.

La Fundación para la Diabetes propone una serie de sencillos consejos para que los profesores puedan ayudar a estos niños. Igualmente ofrece en su web todo el material didáctico de la campaña [Carol tiene Diabetes](#), que puede ser descargado libremente para su utilización en colegios:

1. **Facilitar su adaptación en el colegio y en su entorno.** Desde el momento del diagnóstico, el papel de la escuela es fundamental en la total adaptación del niño a su nueva realidad. Por ello, se deben potenciar situaciones de convivencia no discriminatorias, fomentando su autonomía y posibilitando la adquisición de hábitos que permitan que el niño desarrolle todas sus potencialidades.
2. **Apoyarle en la previsión y la planificación de las actividades.** El niño con diabetes puede desarrollar todas las actividades propias de su edad. Eso sí, es necesario preverlas y planificarlas para que no se conviertan en un riesgo. Es importante que se prevean aquellas situaciones en las que sea necesario ajustar el tratamiento, medir el nivel de glucosa en sangre, controlar las comidas, planificar el ejercicio y las actividades extraescolares.
3. **Ayudar al niño a que se administre adecuadamente la insulina.** La mayoría de los niños con diabetes llevan un tratamiento con multidosis de insulina, con lo que deben inyectarse durante el horario escolar. En el caso de que los niños tengan una glucemia

elevada (hiperglucemia), es importante que los padres indiquen qué dosis es necesario inyectar a sus hijos o, si el niño es lo suficientemente maduro, es importante cerciorarse de que ellos mismos conocen la dosis exacta que necesitan. En estos casos, lo ideal es contar con una pauta orientativa por escrito que ayude al profesor.

4. **Facilitar los controles de glucosa en sangre dentro del horario escolar.** Los niños deben hacerse periódicamente controles capilares para conocer sus niveles de glucemia y necesitan hacerlos también en horario escolar. Si al niño no le supone ningún problema, debería poder hacerlos en clase o, de lo contrario, el colegio debería facilitar un lugar adecuado e higiénico.
5. **Supervisar la alimentación en el comedor escolar.** Tanto niños como adolescentes con diabetes han de seguir un plan de comidas muy similar al de un niño sin diabetes. El colegio debe proporcionar a los padres los menús diarios para que puedan hacer las especificaciones necesarias, teniendo en cuenta sobre todo la cantidad de hidratos de carbono pautado para cada caso particular. Las personas encargadas del comedor deben supervisar lo que come el niño y asegurarse de que se pone la cantidad de insulina adecuada.
6. **Animar al niño para que realice ejercicio físico y conocer sus efectos.** Como cualquier otro, el niño con diabetes debe realizar ejercicio físico siempre que se den las condiciones adecuadas y el profesor las conozca. Realizar ejercicio aumenta el consumo de glucosa por el músculo y puede provocar hipoglucemias. El niño debe controlar su glucemia antes y después de hacer ejercicio para determinar si necesita realizar alguna modificación en la ingesta de suplementos o en la dosis de insulina.
7. **Estimular al niño para que participe en actividades extraescolares.** El colegio debe tener en cuenta que ninguna de las actividades extraescolares puede marginar a los niños con diabetes. Simplemente deben ser conocidas con antelación por los padres para que puedan tomar las decisiones de qué comidas deben tomar ese día y qué dosis de insulina necesitarán.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal sobre niños y adolescentes donde se puede encontrar información y un completo archivo de recursos relacionados con la enfermedad en la edad pediátrica. <http://www.fundaciondiabetes.org/infantil>

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad.
<http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera

Teresa del Pozo | Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com | arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 | 661672019