

## 8 Consejos para maestros de estudiantes con diabetes tipo 1

- 1. Todo estudiante con diabetes es diferente.** Mostrará diferentes síntomas de hipoglucemia (nivel de glucosa en la sangre baja). Los síntomas varían según el estudiante. Situaciones que pueden afectar los niveles de azúcar son: insulina, alimentos que ingiera, ejercicio, enfermedad, “stress” por algún examen o presentación o algún cambio en su rutina. Es importante llegar a conocer la individualidad de su alumno.
- 2. Evitar llamar la atención demasiado hacia la condición del estudiante.** El estudiante puede que necesite merendar periódicamente durante el día, inclusive en períodos de clase. Es posible que tenga que hacer alguna merienda adicional si experimenta un bajón de azúcar. Si no puede chequearse el nivel de azúcar y tiene algún síntoma, ante la duda debe de ingerir una merienda INMEDIATAMENTE. Esto no es una opción, es una necesidad.
- 3. No utilice “etiquetas” en el estudiante con diabetes tipo I.** Nunca se dirija al estudiante como el “diabético”. Ese estudiante necesita sentirse seguro y normal, como cualquier otro compañero.
- 4. Empatía.** El niño necesita su apoyo, aceptación y comprensión. Tenga paciencia. Los niveles altos o bajos de azúcar pueden hacer difícil la concentración y pueden traer cambios en el comportamiento y humor.
- 5. Hipoglucemia:** nivel de glucosa en sangre se encuentra en menos de 70 mg/dl.
  - **Síntomas:** visión doble o borrosa, temblor, dolor de cabeza, sudor, irritabilidad, mareo, debilidad o cansancio, piel pálida y fría, somnolencia.
  - **¿Qué hacer?** Protocolo 15/15 o sea ofrecer 15 gramos de carbohidratos (CHO) (ej: 4 onzas de jugo y volver a monitorear a los 15 minutos. Si está en menos de 50mg/dl ofrecer 30 gramos de CHO (ej: 2 jugos de 4 onzas).
  - **Siempre estar preparado.** El estudiante debe de llevar consigo SIEMPRE su lonchera con una merienda o un jugo, en especial en los simulacros de incendio y terremotos, en las giras o eventos especiales.
- 6. Utilizar el sistema de acompañante, “Buddy System”:** Si necesita ir a la enfermera, debe de enviarlo acompañado siempre. (Un niño con hipoglucemia (bajón de azúcar), NUNCA se deja solo.) Si el estudiante con diabetes le indica que tiene algún síntoma de hipoglucemia debe corroborar su glucosa en sangre inmediatamente. De estar baja, ingerir un carbohidrato de acción rápida: jugo, refresco regular o tabletas de glucosa.
- 7. Hiperglucemia:** nivel alto de glucosa en la sangre.
  - **Síntomas:** orinar con frecuencia, aumento de sed, tener más hambre de lo usual, visión borrosa, irritabilidad, cansancio, más sueño de lo normal.
  - **¿Qué hacer?** Dejar que el niño tome agua, vaya al baño cuantas veces sea necesario, inyectar insulina.
  - **Permita salidas al baño sin restricciones en caso de que el estudiante tenga sus niveles de azúcar altos en la sangre:** debe tomar mucha agua. Cuando esto sucede, le dan ganas de orinar con frecuencia, pues esa es la manera que el cuerpo responde para eliminar la azúcar.
- 8. Establecer buena comunicación.** Será esencial trabajar en equipo con el estudiante, la familia, la enfermera de la escuela, el resto del personal y sus compañeros de clase. Para las actividades especiales tener en consideración al estudiante y dejarle saber a los padres de antemano, si es posible, para que venga preparado. Mientras más información se tenga sobre el estudiante y su condición, más posibilidades de evitar emergencias.