

## DIABETES EN LA INFANCIA

Nuestro cuerpo necesita obtener energía de los alimentos para su normal funcionamiento. Esta energía se obtiene en gran medida de los hidratos de carbono que se fraccionan en elementos más sencillos como la glucosa. La glucosa, tras la digestión, llega por la sangre al resto del organismo, fundamentalmente a los músculos. Sin embargo, los músculos necesitan de una sustancia: la insulina, que a manera de llave, permite la entrada de la glucosa en las células.

La diabetes está causada porque el páncreas no produce suficiente insulina. Por ello, el azúcar no puede usarse con normalidad por el organismo y aumenta en la sangre.

Lo importante, cuando surge la diabetes, es conseguir un buen control de la enfermedad; madres, padres y menores (según la edad) se encargarán de llevar el mejor control posible. Las personas cuidadoras y el profesorado son esenciales para conseguir este objetivo. El adecuado control de la diabetes depende del equilibrio de estos tres factores: alimentación, ejercicio e insulina.

### La alimentación

Las niñas y niños con diabetes pueden tomar una dieta equilibrada como los demás. Sólo los azúcares de absorción rápida deben restringirse (especialmente dulces y golosinas), salvo que presente una hipoglucemia, es decir, un descenso de azúcar en sangre. Las personas con diabetes de cualquier edad necesitan tomar algún aperitivo a media mañana y media tarde, ya que es cuando la insulina inyectada va a ejercer sus mayores efectos y el azúcar puede disminuir demasiado. Es importante vigilar que los niños y niñas más pequeños realicen esta toma de alimentos. En el colegio, si va a realizar gimnasia a última hora de la mañana o de la tarde necesita tomar otro aperitivo adicional inmediatamente antes.

### El ejercicio

El ejercicio es aún más importante para los niños y niñas con diabetes que para los demás, por lo que no deben ser excluidos de la gimnasia o actividades deportivas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que durante el ejercicio puede ocurrir una bajada de azúcar. Es recomendable que antes de comenzar la gimnasia tomen un aperitivo. Se debe evitar el ejercicio siempre que se conozca que la glucemia está muy alta o presente acetona en la orina.

Apoyo:



Socios:





## El autoanálisis

En ocasiones tienen que analizar sus cifras de azúcar en sangre antes de las comidas. Para ello se recomienda que desde pequeños, los niños y niñas aprendan a llevar el equipo adecuado (agujas para pincharse en los dedos, tiras reactivas y aparatos para la lectura de la tira). Pueden precisar alguna ayuda o supervisión.

Apoyo:



Socios:

