



GUÍA DE ACTUACIÓN

Preguntas para niños



DEBUT DIABETES TIPO 1

GEDIC A logo for GEDIC (Grupo de Enfermeros Educadores en Diabetes Infantil de Cataluña) featuring the word "GEDIC" in a bold, purple, sans-serif font next to two light blue speech bubble icons.

Grupo de Enfermeros Educadores en Diabetes Infantil de Cataluña

María Cristina Anguita. Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona

Eulàlia Armengol. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Montse Clavería. Hospital de Mataró, Mataró

Miguel Flores. CAP Balàfia, Lleida

Imma Gallach. Consorci Hospitalari Parc Taulí, Sabadell

Milagros Losada. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Josefina Torrubiano. Hospital Sant Pau, Barcelona

Dibujos: Miguel Flores



lo sencillo vence



GUÍA DE ACTUACIÓN Preguntas para niños



● DIABETES

¿Cuáles de estas afirmaciones es cierta?

- La Diabetes tipo 1 en el niño desaparece cuando se convierte en adulto.
- Cuando se alcanzan niveles correctos de glucosa ya no es necesario seguir administrándose insulina.
- La Diabetes tipo 1 está causada por una mala alimentación
- La glucosa necesita de la insulina para poder ser utilizada por nuestras células como combustible.

Maria Cristina Anguita, Eulalia Armengol, Montse Claveria, Miguel Flores, Inma Gallach, Milagros Losada, Josefina Torrubiano.

● INSULINA

¿Cuáles de estas afirmaciones son correctas?

- No importa la medida de las agujas de las plumas.
- Utiliza alcohol y hazte un masaje siempre para que la insulina se absorba mejor.
- Debes rotar las zonas de inyección.
- En caso de que dudes si te has puesto o no la insulina, no te la pongas y controla tu glucemia.

Señala qué frases son ciertas:

- Las plumas o viales de insulina que estás utilizando pueden estar a temperatura ambiente (hasta 30 grados), protegidos de la luz, durante un mes. Los que tienes de reserva deben estar en la nevera.
- La insulina debes inyectártela siempre en tejido subcutáneo.
- La dosis de insulina rápida depende del nivel de glucemia y de los hidratos de carbono que se van a tomar.
- Si aplicas calor en la zona donde te has inyectado la insulina, puede absorberse más rápidamente y provocar una hipoglucemia.

● AUTOANÁLISIS

¿Cuáles de estas afirmaciones son correctas?

- Debes pincharte en el centro de la yema del dedo.
- El dedo que vayas a pincharte debe estar bien seco.
- El frío o calor extremo no altera los resultados de tu máquina.
- Si sale LO o HI en tu medidor quiere decir que se ha estropeado.

Debes hacerte el autoanálisis...

- Porque te ayuda a ajustar las dosis de insulina.
- Solamente si te encuentras mal.
- Para saber si tus niveles de glucemia son correctos.
- Para saber si puedes comer o no.

● CONSEJOS GENERALES DE NUTRICIÓN

¿Qué alimentos tienen hidratos de carbono?

- Un bistec de ternera con ajo
- Huevos fritos
- Melón
- Guisantes

Si por distintas circunstancias tuvieras que cambiar tu ración de patatas, ¿por cual de estos alimentos podrías hacerlo?

- Lomo
- Arroz
- Jamón York
- No puedes cambiar tu ración de patatas

● HIPOGLUCEMIA

Cuando sientes temblor, sudor frío, debilidad, sensación de hambre... y no llevas el aparato de glucemias, ¿qué haces?

- Tomas algo dulce como por ejemplo un caramelo, chocolate, un croissant.
- Tomas azúcar o zumo a pesar de no saber tu nivel de glucemia.
- No haces nada hasta que consigues el aparato de glucemia.
- Te sientas y esperas hasta que se te pase.



GUÍA DE ACTUACIÓN Preguntas para niños



¿Cuáles de estas situaciones pueden ser causa de hipoglucemia?

- Que la dosis de insulina sea demasiado alta
- Pasar muchas horas sentado
- Haber comido pocos hidratos de carbono
- Haber comido demasiada carne.

● HIPERGLUCEMIA

En caso de tener una glucemia superior a 300 - 350, ¿qué debes hacer?

- Ejercicio para bajar el nivel de glucemia
- No comer hidratos de carbono para que no aumente el nivel de glucemia
- Mirar si tienes cetona
- Ir enseguida al hospital

¿Qué puedes notar si tienes una hiperglucemia?

- Mucha sed y ganas de orinar a menudo
- Pierdes la memoria
- Diarrea
- Temblor de manos y visión borrosa

● CETOSIS

Si tienes hiperglucemia y además indicios de cetona, ¿qué haces?

- Tomas inmediatamente un zumo
- Repites el control de cetona en la siguiente micción
- Haces ejercicio
- No tomas hidratos de carbono

¿Cuál de estas medidas te parece adecuada en el caso de tener hiperglucemia y cetona positiva?

- Disminuir la dosis de insulina
- Administrar un suplemento de insulina rápida
- Administrar un suplemento de insulina lenta
- Hacer ejercicio

● EJERCICIO FÍSICO

Señala la frase correcta.

Cuando haces ejercicio:

- Puedes comer lo que quieras
- Puedes tener cetosis
- Tienes que ponerte mas insulina
- Pueden bajar tus niveles de glucemia.

Si al terminar un partido de fútbol, básquet.... tu glucemia está alta, ¿qué harías?

- Ponerte una dosis extra de insulina
- Tomar menos alimentos en hidratos de carbono en la siguiente comida
- Esperar unos 30 minutos y controlar de nuevo tu glucemia
- Continuar haciendo ejercicio hasta conseguir bajar el nivel de glucemia.

● DÍAS DE ENFERMEDAD

Si te encuentras mal y vomitas la comida, ¿qué haces?

- Controlas tu glucemia y cetona e intentas volver a tomar algún alimento con hidratos de carbono
- Vas rápidamente a urgencias
- No haces nada y te esperas a mirar tu glucemia en la próxima comida.
- Controlas tu glucemia y cetona e intentas volver a tomar algún alimento que no contenga hidratos de carbono

Si tienes fiebre, ¿qué te puede pasar?

- Que se eleven tus niveles de glucemia
- Que no necesites insulina



GUÍA DE ACTUACIÓN Preguntas para niños



- Tardarás más en curarte que los niños que no tienen diabetes
- Siempre tendrás que ingresar en el hospital

● CELEBRACIONES

Cuando te invitan a una celebración:

- Mejor dices que no puedes ir
- Comes tu merienda y no comes nada de lo que te ofrecen
- Haces lo mismo que tus amigos, controlando tu glucemia
- Procuras que tus amigos no se enteren de que tienes diabetes

Maria Cristina Anguita, Eulalia Armengol, Montse Claveria, Miguel Flores, Inma Gallach, Milagros Losada, Josefina Torrubiano.

● SALIDAS DE UN DÍA

- Los niños con diabetes no deben ir de excursión con el colegio.
- Los responsables de la excursión deben saber que tienes diabetes
- Las salidas nunca implican cuidados especiales en la diabetes.
- Es aconsejable consultar con tu equipo de diabetes para que te ayude a ajustar la pauta de insulina.
- La mochila con tus cosas debería estar en el maletero del coche.

● VIAJES Y VACACIONES

Al planificar tus vacaciones, ¿qué debes tener en cuenta?

- Programar una visita previa con tu equipo sanitario
- Ajustar la pauta de insulina según las actividades
- No puedes ir a lugares muy cálidos
- Mejor no vayas a países que supongan cambio de horarios y de tipo de alimentación

Durante el viaje es imprescindible que lleves contigo:

- El móvil
- Informe médico
- Azúcar, material para el autoanálisis, insulinas y glucagón
- Alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción lenta

● EL NIÑO EN LA ESCUELA

Señala las frases correctas

- Los tutores de tu escuela deben saber que tienes diabetes
- Tus maestros deben saber corregir una hipoglucemia
- No podrás quedarte a comer en la escuela
- Es mejor que tus compañeros no se enteren de que tienes diabetes
- Debes llevar Glucagón a la escuela y revisar periódicamente su caducidad
- Si te encuentras mal, esperas a que acabe la clase para decírselo al profesor