



GUÍA DE ACTUACIÓN

# Preguntas para niños



## DEBUT DIABETES TIPO 1



**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





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.

### ● 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

#### ● 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