

10 consejos para convivir con la diabetes infantil



- 1 Conocimiento y normalización de la enfermedad.**

Es necesario un trabajo de educación en la enfermedad para el paciente, para que se adapte y conviva con ella, pero también para su entorno, que debe conocer las pautas de actuación, hábitos y horarios del niño.
- 2 Evitar el consumo de hidratos de carbono simples (azúcar).**

Las personas con diabetes deben limitar la cantidad ingerida de azúcares simples (provocan subidas rápidas de la glucemia): zumos, miel, dulces... Sí pueden tomar hidratos de carbono complejos o de absorción lenta: patata, pan, legumbre, pasta, arroz..., haciendo un recuento de la cantidad que consumen en cada comida para calcular la insulina necesaria.
- 3 Alimentación equilibrada.**

También deben moderar el consumo de grasas para evitar el sobrepeso y porque disminuye la acción de la insulina. Por contra, los alimentos ricos en fibra como la fruta natural con piel y verduras frescas o cocidas son muy aconsejables, así como las proteínas presentes en carnes, pescados, huevos, queso o leche.
- 4 El horario de comidas, lo más regular posible.**

Hacer 5 comidas diarias y a la misma hora equilibra los niveles de glucosa en sangre y mejora el control diabético.
- 5 Control de los niveles de glucosa/glucemia.**

Los niños diabéticos necesitan realizarse varias veces al día un autoanálisis de glucosa para saber su nivel de glucemia. Lo hacen con un medidor de glucosa, que extrae una gota de sangre de la yema de un dedo de la mano.
- 6 Tratamiento farmacológico.**

La insulina es la base farmacológica en la diabetes tipo 1, y los propios niños pueden aplicarse las inyecciones.
- 7 Atención al peso.**

Especialmente los niños que sufren diabetes deben mantener un peso normal, de acuerdo a su edad y características físicas.
- 8 Apuesta por el ejercicio físico.**

Los niños con diabetes pueden practicar deporte como cualquier otro menor, siempre y cuando se hagan la glucemia y calculen la insulina necesaria para realizarlo. El ejercicio conlleva beneficios extra para ellos: favorece la disminución de glucemia, mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a perder peso.
- 9 Revisiones oftalmológicas periódicas.**

Se debe comprobar anualmente el estado de la retina con exámenes del fondo del ojo, con el fin de detectar la retinopatía diabética.
- 10 Reaccionar ante hipoglucemias e hiperglucemias.**

La hipoglucemia es una crisis causada por niveles de azúcar en sangre bajos, y se manifiesta con palidez, somnolencia, temblores, hambre o incluso pérdida de conocimiento. En estos casos, hay que subir rápidamente los niveles de glucosa, dando al niño algún alimento azucarado y dejando que descanse. En caso contrario, cuando el nivel de azúcar en sangre es muy elevado, se habla de hiperglucemia, y puede presentar cansancio, dolor de tripa, ganas de orinar y mucha sed. En estos casos, debe aplicarse tratamiento con insulina.