



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

DIABETES INFANTIL



¿Qué debes saber sobre
la diabetes infantil?

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



COLEGIO HISPANO INGLÉS

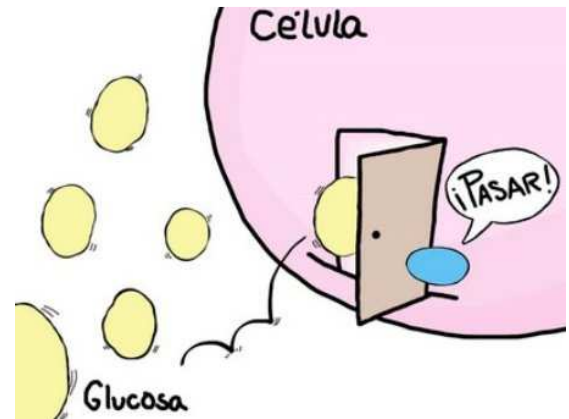


Asesoramiento nutricional

¿Qué es la diabetes infantil?

La **Diabetes Mellitus tipo 1** es una enfermedad que padecen muchos niños.

Se produce por tener una insuficiente cantidad de una hormona llamada Insulina, que es necesaria para normalizar el nivel de azúcar (**glucosa**) en la sangre, por eso, el diabético tiene unos niveles de glucosa en sangre (**glucemia**) superiores a los normales.



Tipos de diabetes

Existen varios tipos de diabetes. En el niño, casi el 90%, padecen una **Diabetes Mellitus tipo 1** debido a un déficit de producción de insulina.

Es conveniente saber que hay otro tipo de Diabetes Mellitus, la tipo 2, que no precisa insulina para su tratamiento y que acontece preferentemente en personas mayores.

La diabetes infantil, cada vez más frecuente

La Diabetes Mellitus tipo 1 es una enfermedad que cada vez se presenta con más frecuencia. En los últimos años se han realizado estudios epidemiológicos que muestran un aumento del número de casos cercano al 5% anual. Esto quiere decir probablemente que los factores ambientales que junto con los genéticos determinan la aparición de la enfermedad, están produciendo una mayor influencia.





COLEGIO HISPANO INGLÉS

¿Cómo el cuerpo utiliza el azúcar?

Necesitamos tomar alimentos que nos van a proporcionar la energía necesaria para el funcionamiento de los órganos del cuerpo. En los niños los alimentos tienen además una función importante como es la de permitir el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

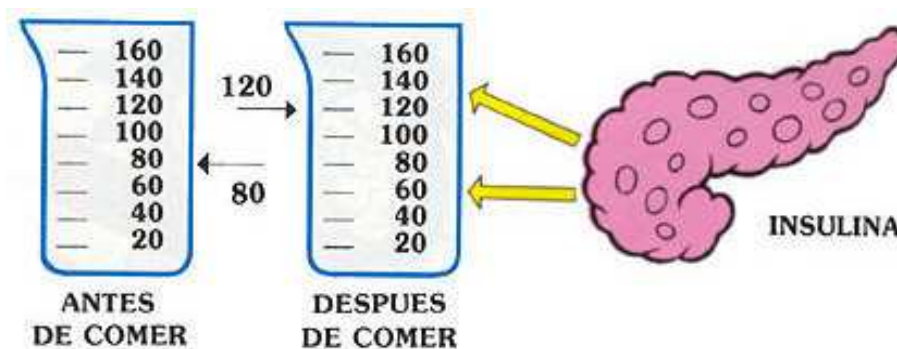
Los alimentos que tomamos tienen fundamentalmente distintas proporciones de: Hidratos de Carbono o Azúcares, Proteínas y Grasas.



Los alimentos no pueden ser aprovechados directamente por el organismo; el aparato digestivo se encarga de transformarlos en sustancias más pequeñas (p.e. los hidratos de carbono en un azúcar llamado **glucosa**) que pueden así pasar a la sangre para ser utilizados adecuadamente.

Como la **glucosa** es tan importante para que el cuerpo humano pueda realizar sus funciones, éste intenta mantenerla en la sangre en valores próximos a **70-110 mg/dl**.

Después de las comidas los hidratos de carbono son transformados en el tubo digestivo en glucosa. La glucemia asciende después de las comidas (1-2 horas después) y esto origina la respuesta del páncreas que envía **Insulina** para introducir la glucosa en las células, permitiendo así tener de nuevo un valor de glucosa en sangre normal.





COLEGIO HISPANO INGLÉS

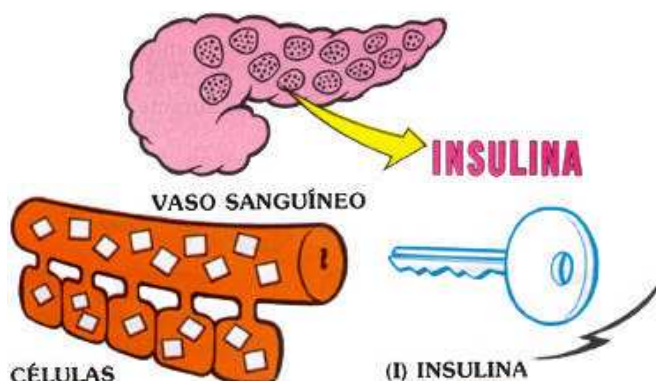


Asesoramiento nutricional

¿Qué es la insulina?

LA GLUCOSA NO PUEDE ENTRAR EN LAS CÉLULAS SI NO EXISTE UNA “LLAVE”, QUE ES LA INSULINA.

La insulina se produce en una glándula del organismo llamada PÁNCREAS.



El páncreas libera la Insulina a la sangre siempre en relación a la cantidad de glucosa que hay en ella, así, cuando la glucemia se incrementa después de las comidas, se origina la respuesta del páncreas que también incrementa la liberación de insulina, la cual conduce la glucosa al interior de las células.

¿Cómo controlamos la diabetes?

Es muy importante que el niño y adolescente diabético tenga una vida **regular y organizada**, intentando administrar la insulina, comer y hacer el ejercicio siempre a la misma hora del día.

- ✓ Ajustar el horario de la insulina al de las comidas.
- ✓ No saltarse comidas.
- ✓ Medir la glucemia al acostarse.
- ✓ Vigilar el exceso de ejercicio para adecuar la dosis de insulina y la dieta.
- ✓ Llevar siempre insulina y suplementos de hidratos de carbono.
- ✓ Evitar los dulces en fiestas y cumpleaños.
- ✓ No tratar las hipoglucemias con dulces.
- ✓ El niño debe llevar un carnet o chapa indicando que es diabético.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Libro **Lo que debes saber sobre la diabetes infantil** editado y distribuido por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

