

El nen amb diabetis a l'escola



Informació per al mestre



La vida escolar d'un nen amb diabetis no difereix de la de qualsevol altre nen i no ha de representar cap problema per a l'escola, encara que atès que ha de rebre insulina externament és necessari que els mestres coneguin el tractament i les situacions que se'n poden derivar durant la jornada escolar. És molt important l'intercanvi d'informació entre els pares i l'escola per ajudar el nen a mantenir controlada la seva diabetis.

L'escola també juga un paper important en la seva inserció social i en l'adquisició d'independència.

Per tot això és molt important que es lliuri a l'escola aquest llibretó per a que el mestre estigui ben informat.

QUÈ NECESSITEN SABER ELS MESTRES

Què és la diabetis tipus 1?

La diabetis tipus 1 -també denominada diabetis juvenil o insulíndependent- és una malaltia autoimmune en la qual el cos destrueix les cèl·lules beta del pàncrees productores d'insulina.

La insulina és requerida pel cos per fer servir la glucosa, el sucre simple que prové de la ruptura d'alguns aliments en el nostre sistema digestiu. Sense insulina el cos moriria per inanició. Així, doncs, és important saber que tothom és insulíndependent. La diferència radica en el fet que les persones que no tenen diabetis fabriquen la seva pròpia insulina, mentre que els qui tenen diabetis tipus 1 se l'han d'injectar.

La diabetis no és contagiosa i, encara que no té cura, es pot controlar amb injeccions d'insulina, monitorització de la glucosa en sang, una dieta adequada i exercici.



Com es tracta la diabetis tipus 1?

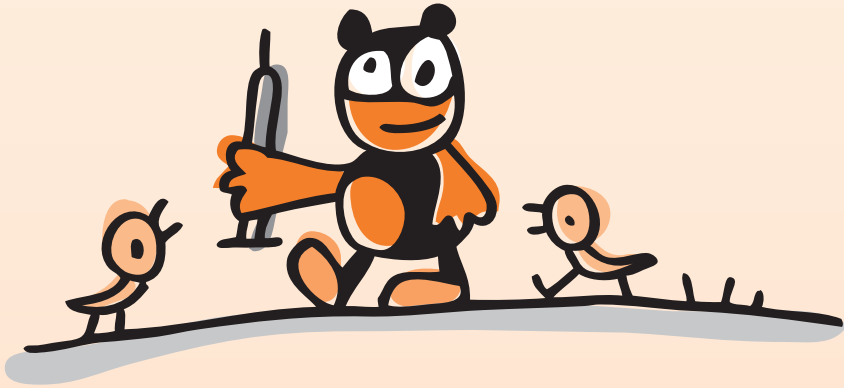
El tractament de la diabetis tipus 1 és amb insulina. La injecció d'insulina comporta la necessitat de monitoritzar la glucosa en sang, adequar la dieta i controlar l'exercici.

Insulina

La major part dels nens s'han d'injectar la insulina diverses vegades al dia. Generalment, al matí i a la nit, i alguns també al migdia. La insulina que es fa servir és de dos tipus: una d'acció curta i una altra d'acció retardada.

És possible que el nen s'hagi de posar insulina a l'escola quan es quedi a dinar.

Els nens a partir dels 8 o 9 anys se la injecten ells mateixos; encara que en aquestes edats ho han de fer sota la supervisió dels pares o tutors.



Monitorització de la glucosa

Els nens s'han de controlar els nivells de glucosa diverses vegades al dia. Un control de glucosa consisteix en extraure una gota de sang mitjançant un dispositiu automàtic amb llanceta i col·locar-la en una tira reactiva per tal que un mesurador de glucosa en llegeixi els resultats.

El nen pot necessitar fer-se un control de glucosa en cas de notar símptomes d'hipoglucèmia o quan es quedi a dinar al menjador de l'escola.

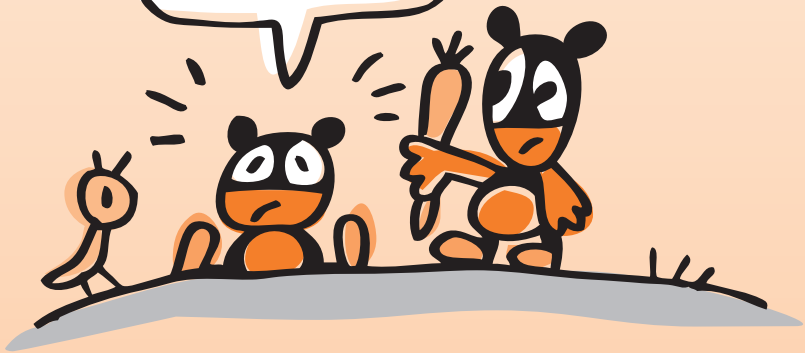
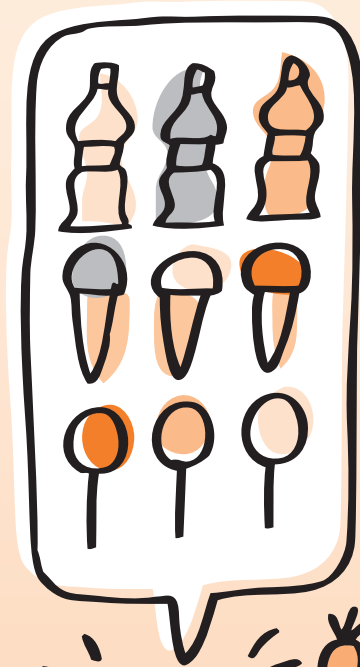
Alimentació

Els aliments que contenen hidrats de carboni (sucres) augmenten els nivells de glucosa en sang.

L'alimentació d'un nen amb diabetis ha de ser equilibrada, semblant a la de qualsevol nen de la mateixa edat, excepte els sucres ràpids (caramels, dolços, begudes comercials, sucs) per la seva gran resposta a elevar els nivells de glucosa en sang.

Es recomana facilitar als pares la planificació setmanal del menjar a fi que s'hi puguin fer les rectificacions puntuals necessàries.

És important respectar l'horari dels seus menjars, generalment ha de prendre un suplement alimentari a mig matí i a mitja tarda. En cas de retardar la sortida de classe se li ha de permetre prendre algun aliment. Si hi ha una celebració a classe en què s'inclou menjar, és convenient que el professor conegui com actuar en aquesta situació.



Els menús escolars normalment estan ben equilibrats, però ocasionalment poden tenir importants oscil·lacions en la ingesta d'hidrats de carboni per excés o per defecte; per això és convenient facilitar als pares el menú escolar amb anterioritat per poder-hi fer els ajustaments necessaris.

- **Sopa.** La sopa de pasta o d'arròs no conté suficients hidrats de carboni per als nens a partir de l'edat escolar, comparat amb un plat d'arròs o macarrons. S'ha de complementar amb pa o guarnició de patates.

- **Verdura.** Si el primer plat és verdura s'ha d'acompanyar amb una ració abundant de patates.

- Si el primer plat conté hidrats de carboni i el segon, també, per exemple, arròs i croquetes, no s'ha de donar pa d'acompanyament.



- **logurts.** Perquè siguin equivalents en hidrats de carboni a una fruita o unes postres han de dur sucre.
- **Gelats.** Les terrines de gelat són equivalents en hidrats de carboni a una fruita en les postres.
- **Flams i natilles.** Es poden prendre ocasionalment en lloc de la fruita en les postres.
- **Fruita en almívar.** És aconsellable canviar-la per fruita natural.





Exercici físic

L'exercici físic pot provocar un descens de glucosa en sang. El nen pot i ha de fer el mateix exercici que els seus companys. La família ha d'orientar els mestres sobre les mesures que ha d'adoptar el nen quan fa exercici. Davant d'un exercici físic "extra" convé que prengui un aliment suplementari que contingui hidrats de carboni. És convenient que el professor d'educació física tingui molt accessible sucre per a emergències.

L'exercici està contraindicat en els casos de descompensació (hiperglucèmia i hipoglucèmia).

Problemes que pot tenir un mestre amb un nen amb diabetis

Els nens amb diabetis poden patir una crisi d'hipoglucèmia o hiperglucèmia.

Hipoglucèmia: crisi provocada pel descens dels nivells de glucosa en sang.

Causes:

- Excés d'insulina
- Poc menjar amb hidrats de carboni o retard de l'hora de dinar
- Excés d'exercici
- Vòmits o diarrea intensa

Símtomes:

- Comportament erràtic
- Pal·lidesa
- Irritabilitat
- Tremolor
- Molta gana
- Suor freda
- Somnolència
- Pèrdua de consciència

Tractament:

S'ha d'administrar al nen hidrats de carboni simples (sucre, suc de fruites o una beguda ensucrada) que gràcies a la seva absorció ràpida ajudarà a pujar ràpidament els nivells de glucosa en sang.



Pauta de tractament en cas d'hipoglucèmia

1. El nen ha de prendre

Fins als 4 anys: 3 - 5 g de sucre o 30 - 50 cl de suc

De 4 a 10 anys: 5 - 10 g de sucre o 50 - 100 cl de suc

Majors de 10 anys: 10 - 20 g de sucre o 100 - 200 cl de suc

2. Cal esperar 15 minuts perquè es produeixi una milloria

3. Si no hi ha milloria, cal repetir el pas núm. 1

4. Una vegada recuperat, cal donar-li un sucre retardat com galetes, llet, pa, iogurt, etc.

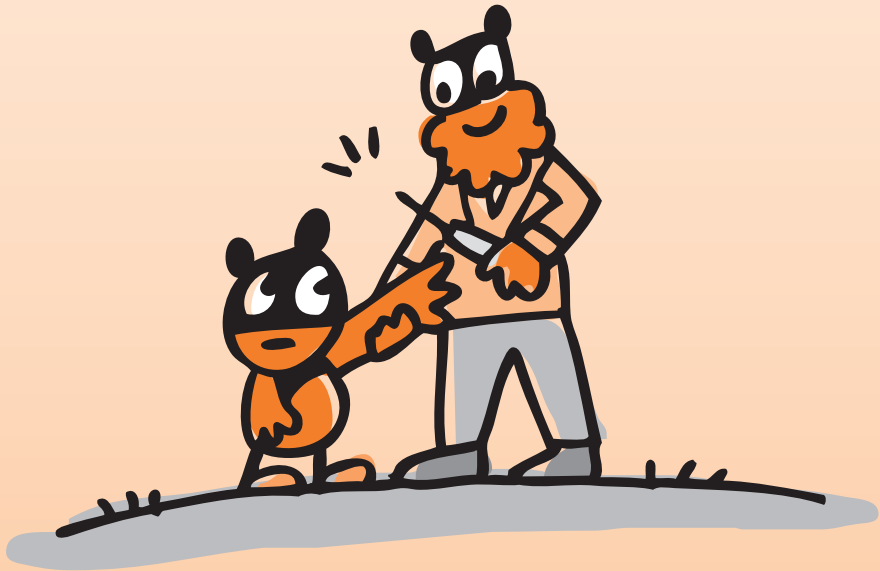
Si no hi ha resposta amb el sucre o el nen està inconscient s'ha d'administrar glucagó

• Menors de 7 anys: 1/2 vial

• Majors de 7 anys: 1 vial

Urgència

- El glucagó és una hormona que fabriquen les cèl·lules alfa del pàncrees amb la missió de tornar a la sang la glucosa que està emmagatzemada al fetge en forma de glucogen.
- S'ha d'administrar per via subcutània o intramuscular al braç, cuixa o natges per la persona més indicada en aquell moment.
- Els pares han d'haver expressat prèviament per escrit l'autorització per prendre aquesta mesura.
- Si no es disposa de glucagó, s'ha d'avisar els pares i/o s'ha de traslladar el nen al centre sanitari més proper.



Recomanacions

- Tingui sempre sucre a mà.
- Administri sucre quan tingui el menor dubte d'hipoglucèmia.
- És important donar sucre o suc sense barrejar amb cap aliment, perquè fer-ho retarda l'absorció del sucre i, per tant, la recuperació del nen.
- Una vegada recuperat, el nen ha de prendre aliments com llet, galetes, iogurts, fruita, etc. (sucres retardats), per mantenir el nivell de glucosa fins al proper menjar.
- Mantingui el nen quiet fins que s'hagi recuperat.
- Acompanyi el nen mentre es trobi en aquesta situació, encara que la sàpiga resoldre.
- Les petites hipoglucèmies poden ser relativament freqüents. Cal informar-ne els pares i indicar-los les possibles causes, si se'n té sospita.
- Si el nen està inconscient, no se li ha de donar res per la boca. Cal administrar en aquest cas glucagó intramuscular o subcutani i protegir el nen de les possibles mossegades de la llengua.
- En la mesura del possible, es recomana verificar els nivells de glucosa.

Informi els pares del que ha passat.

Hiperglucèmia: crisi provocada per l'augment dels nivells de glucosa a la sang.

Causes:

- Menys insulina de la necessària
- Ingesta excessiva d'hidrats de carboni
- Malaltia infecciosa
- Estrès

Símptomes:

- Cansament
- Cefalea
- Set intensa
- Necessitat d'orinar



Tractament:

- Suplements d'insulina

Quan la hiperglucèmia s'allarga, la manca d'insulina pot derivar en un estat de cetoacidosi diabètica que pot provocar un coma.

Recomanacions:

- Cal permetre al nen absentar-se de classe per anar al lavabo perquè pugui beure aigua i orinar.
- Si apareixen vòmits o dolor abdominal intens cal avisar els pares.

Canvis psicossocials

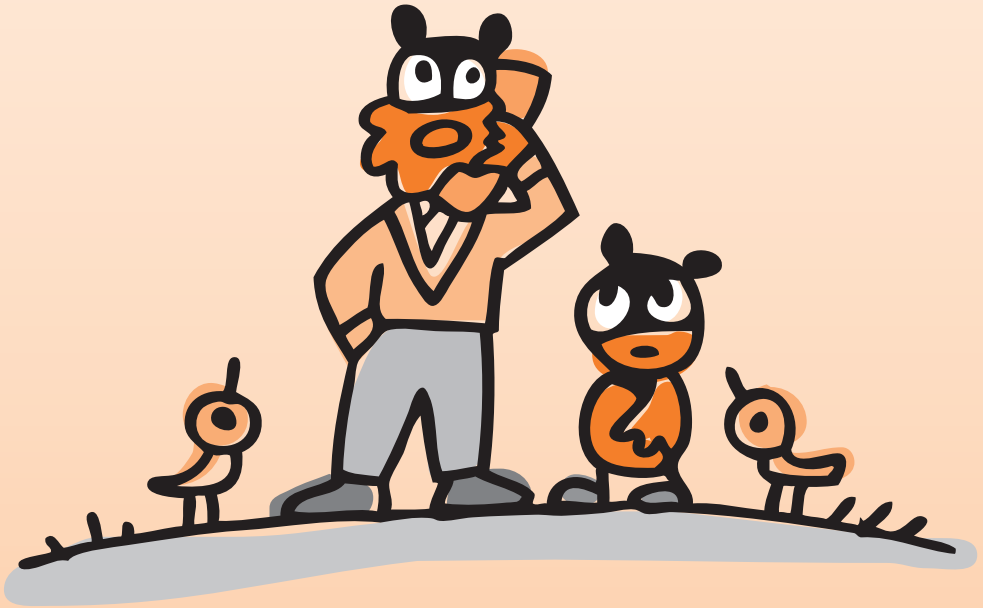
El nen amb diabetis està sotmès a repetits controls de glucosa en sang, a diverses injeccions d'insulina diàries, a una dieta regular amb horaris poc flexibles i a una pràctica d'exercici controlat per mantenir el nivell de glucosa en sang. Sense oblidar l'amenaça de patir de tant en tant hipoglucèmies.

Tot això pot repercutir en el seu estat anímic. Una mala elaboració del dol davant la malaltia, com també una manca de recolzament li pot provocar una mala adaptació i l'aparició de conflictes (irritabilitat, menys rendiment escolar, passivitat, poca comunicació, etc.).



És important tenir present:

- Cal tractar el nen amb normalitat.
- Cal saber solucionar una crisi d'hipoglucèmia.
- En cas de no disposar de glucagó, cal avisar els serveis d'urgència perquè l'hi administrin i, si a més a més fos necessari, el traslladin a l'hospital. Cal informar els pares tan aviat com sigui possible.



- El número de telèfon dels pares i el de l'hospital de referència han d'estar a mà.
- S'ha de permetre al nen sortir de la classe a beure i orinar quan ho sol·liciti.
- La majoria de nens amb diabetis no volen ser diferents dels seus companys. Si tot i així sospita que hi ha un problema d'aquest tipus, és recomanable parlar-ne amb els pares.
- És molt important el diàleg i l'intercanvi d'informació entre els pares, l'alumne i el professorat.

L'exercici intens augmenta el risc d'hipoglucèmia.

Els nens amb diabetis reben informació sobre l'autocontrol i, per tant, se'ls ha de deixar prendre en la mesura del possible les seves pròpies decisions. Ara bé, aquesta presa de responsabilitat no es pot fer sense una tasca educativa fomentada en l'estreta col·laboració dels mestres, els pares i l'equip sanitari.

Per a qualsevol consulta sobre les cures i atencions que el nen pugui precisar es pot posar en contacte amb l'Hospital de Sant Joan de Déu, secció d'Endocrinologia (**tel. 93 280 40 00 Ext. 70207**). L'atendrà el metge responsable del nen o l'educadora en diabetis. També hi pot trobar informació a la nostra pàgina web: **www.diabetes-cidi.org**.

Si desitja informació complementària es pot dirigir a l'Associació de Diabetis de Catalunya (**tel. 93 451 36 76; fax 93 454 14 04; www.adc.cat**). Tenen un programa d'assessorament i orientació sobre la diabetis per a les escoles que ho sol·licitin.

