

www.amdiabetes.org
www.diabetesjuntosxti.mx

@AsocMexDiabetes
@DiabetesJuntosXTi

Encuétranos en:



AMD ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES.

DIABETES
JUNTOS X TI • TU ASESOR EN SALUD



BREVIARIO DE DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CON DIABETES TIPO 1 PARA DOCENTES Y PERSONAL DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS

AMD ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES.



“ Dedicamos este breviario a todos los niños, niñas y jóvenes con Diabetes Tipo 1 en la lucha de sus derechos humanos.



*Autor: Nancy Daniela Franco Morales
Asesora: Psic. E.D. Erika Backhoff Allard
Diseño: Edith Alejandra Alfaro Gómez*

GUÍA PARA DOCENTES Y PERSONAL A CARGO DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CON DIABETES TIPO 1

Ser maestro viene con la responsabilidad de cuidar entre 20 y 30 niños diariamente y, durante esa carrera, es posible que se encuentren con algún estudiante con Diabetes tipo 1.

La mayoría de los niños, niñas y jóvenes con Diabetes tipo 1 están en instituciones educativas donde también necesitan controlar su glucosa para que puedan desarrollarse diariamente.

La Diabetes Tipo 1 no afecta ni a las capacidades intelectuales, ni de aprendizaje, ni de adquisición de habilidades.

Como el medio escolar es el entorno donde los niños, niñas y jóvenes pasan la mayor parte del día, se deben tener medidas óptimas para garantizar su control y seguridad así como evitar complicaciones.

OBJETIVO DE LA GUÍA DE DIABETES TIPO 1 PARA MAESTROS:

Hay aspectos de la enfermedad que deben ser conocidos por los profesores y personal que integra el centro educativo, para facilitar la integración escolar y social del niño y adolescente con Diabetes Tipo 1.

El niño, niña y adolescente con Diabetes tipo 1 es un alumno más que debe seguir las mismas actividades escolares. Su enfermedad no lo impide, sólo hay que prever y planificar las actividades que se programen desde la escuela.

Por ello, es importante que el profesor tenga los conocimientos mínimos sobre la diabetes.

Este breviario tiene por objetivo establecer definiciones, recomendaciones y medidas que puedan ser fácilmente entendidas por los docentes y autoridades escolares a cargo de un niño con Diabetes tipo 1 para favorecer su inclusión en el entorno escolar.

Asimismo, se debe asegurar que los niños, niñas y adolescentes reciban los conocimientos necesarios que les generen hábitos de autonomía para manejar su Diabetes en el entorno escolar.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para facilitar la adecuada atención en el centro educativo, es esencial que todo el personal tenga conocimientos en Diabetes en general y, especialmente, en la atención a las urgencias y emergencias que pudieran presentarse.

Para ello se recomienda:

1. Dar una primera información dirigida a todo el claustro de profesores informando de la convivencia de niños o adolescentes con Diabetes tipo 1, explicándoles las características generales de la diabetes y las necesidades y urgencias que pudieran ocasionarse.

2. Dar información más especializada al grupo docente que trabajará con los alumnos con Diabetes Tipo 1, explicándoles las recomendaciones que deben tener en horarios de clase, mismas que se enuncian más adelante.

3. Realizar una sesión informativa con el grupo de clase para la integración del alumno, para ser vistos como alumnos con diabetes y no como diabéticos en las escuelas.



ÍNDICE

Definición de Diabetes 5

Diabetes Melitus Tipo 1 6

¿Qué es la insulina? 7

¿Qué es el automonitoreo de la glucosa? 7

• ¿Qué son los derechos fundamentales? 8

Recomendaciones para padres de familia 10

Propuestas para centros escolares 11

Recomendaciones para los maestros 12

¿Cómo actuar cuando el alumno tiene:

Hipoglucemia 13

Hiperglucemia 14

Precauciones en el instituto 15

¿Qué hacer en actividades extraescolares? 15

Recomendaciones para la clase de educación física
..... 16

$x+y=z$

DEFINICIÓN DE DIABETES:



La Diabetes Mellitus (DM), más conocida como Diabetes, es una condición que se caracteriza porque la glucosa de la sangre (glucemia) se eleva por encima de los valores considerados como normales (70-99 mg/dl).

Los niveles de glucosa en sangre se elevan debido a que la insulina del cuerpo deja de producirse, ya que la producción de insulina es poca y/o de mala calidad y/o porque en el cuerpo hay resistencia a su acción.

Los tres tipos de diabetes más frecuentes son:



- * Diabetes Mellitus tipo 1
- * Diabetes Mellitus Tipo 2
- * Diabetes Gestacional

LA DIABETES TIPO 1 NO ES:

- ✗ Una enfermedad debido al estilo de vida
- ✗ Algo que se te quita al crecer
- ✗ Algo que se contagie
Causada por el azúcar
- ✗ Prevenible y curable.



DIABETES MELLITUS TIPO 1:

La Diabetes tipo 1 es una condición autoinmune que ocurre cuando el sistema inmune propio del cuerpo ataca las células beta del páncreas que producen insulina; no se puede prevenir y no existe cura.

Cuando comemos, nuestro cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa, para ser utilizada como el combustible que necesitamos.

El páncreas libera la insulina que actúa como una llave para abrir las células permitiendo a la glucosa entrar y ser absorbida. Sin combustible, (insulina) las células en el cuerpo no pueden sobrevivir, ya que el cuerpo la dejó de producir.

Las personas con Diabetes tipo 1 deben administrarse insulina todos los días, ello para manejar el azúcar en la sangre.

Vivir con Diabetes Tipo 1 es un acto de equilibrio a tiempo completo.

En la actualidad, se desconocen las causas que provocan este tipo de Diabetes.





QUÉ ES LA *¿insulina?*

Es una hormona que se produce en una glándula que tenemos abajo y atrás del estómago llamada páncreas. Su función es permitir que la glucosa proveniente de los alimentos entre a las células del cuerpo para que se pueda aprovechar como fuente de energía y nos mantenga activos todo el día.

La glucosa se considera la principal fuente de energía del organismo.

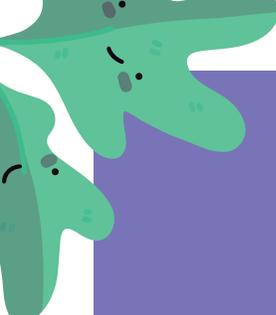
QUÉ ES EL AUTOMONITOREO *¿de la glucosa?*

Es uno de los componentes básicos en el autocuidado de la Diabetes.

Se refiere a las mediciones de glucosa en sangre que hace una persona con diabetes en diferentes momentos del día; generalmente antes y/o después de alimentos o, antes, durante y/o después del ejercicio o cuando se considera que tiene hipoglucemia o hiperglucemia.

Para medir las cifras de glucosa en sangre se necesita de un dispositivo llamado glucómetro, aunque en la actualidad, existen en el mercado numerosos dispositivos electrónicos para la medición de glucosa en la sangre.





DERECHOS FUNDAMENTALES ¿QUÉ SON?

Es el conjunto de normas que salvaguardan la existencia, dignidad y potencialidades por el simple hecho de ser seres humanos.

Los derechos fundamentales deben ser integrados y garantizados por los ordenamientos jurídicos nacionales e internacionales para evitar que el poder público y la sociedad los vulnere o violenten.

DERECHO A LA SALUD

Este derecho no solo se menciona como un “derecho para el ciudadano”, sino también debemos expresarlo como una obligación para el Estado.

El derecho a la salud está dentro de la categoría de los derechos sociales, que son aquellos que humanizan a los individuos, sus relaciones y el entorno en el que se desarrollan.

En México, la mayoría de los derechos sociales dejan al Estado, la elección de los medios que considere adecuados para su realización.

Una nota constante es la falta de claridad al momento de proteger estos derechos.

La OECD en 2009 concluye que la salud en México está por debajo de los estándares medios que se requieren para ser un país SALUDABLE.

Este derecho no solo se menciona como un “derecho para el ciudadano”, sino también debemos expresarlo como una obligación para el Estado.

El derecho a la salud está dentro de la categoría de los derechos sociales, que son aquellos que humanizan a los individuos, sus relaciones y el entorno en el que se desarrollan.



En México, la mayoría de los derechos sociales dejan al Estado, la elección de los medios que considere adecuados para su realización. Una nota constante es la falta de claridad al momento de proteger estos derechos.

La OECD en 2009 concluye que la salud en México está por debajo de los estándares medios que se requieren para ser un país SALUDABLE.

La Declaración Universal de Derechos Humanos en su artículo 25 menciona “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, status a su familia, la salud y el bienestar...”

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966, en su artículo 12 menciona “Los estados partes en el presente pacto, reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”.

El artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general.

El Interés Superior del Menor, es una expresión que implica que el desarrollo del menor y el ejercicio pleno de sus derechos deben ser considerados como criterios rectores para la elaboración de normas y la aplicación de estas en todos los órdenes relativos a la vida del niño.

ACCESO A LA SALUD

En México, se presume de una cobertura casi total en servicios médicos, sin que se haya establecido si los afiliados pueden hacer efectivo su derecho al servicio médico sin obstáculos o contratiempos.

RECOMENDACIONES PARA *Padres de familia*

Sabemos que a los padres de un niño, niña o adolescente con Diabetes tipo 1 les genera preocupación su entorno escolar, ya que, durante horas, no están bajo su cuidado. Igualmente, crea miedo que su hijo o hija sea excluido de actividades normales en los centros educativos o que llegue a tener alguna complicación.

Por ello, te dejamos aquí algunas recomendaciones que te permitirán liberar tus miedos y fomentar su independencia de forma responsable:



1

PREPARA A TU HIJO CON EDUCACIÓN EN DIABETES

Ayuda a tu hijo a desarrollar conductas de autocuidado. La educación en diabetes es una pieza clave para que él sepa actuar en los casos en los que deba tomar decisiones, esto puede ser desde el momento de tomar el lunch en el recreo o hasta en una emergencia que se le presente. Te recomendamos que acudan en familia con un Educador en Diabetes que les ayude a desarrollar habilidades para el automanejo de la Diabetes y los libere de mitos. No importa que tu hijo sea muy pequeño, puede ir desarrollando habilidades poco a poco para su cuidado.

2

INSUMOS PARA EMERGENCIA

Incluye en la mochila de tu hijo y en el servicio médico escolar todos los artículos necesarios para actuar en una situación de emergencia.

3

DESARROLLA SU CONFIANZA Y DIÁLOGO ENTRE COMPAÑEROS

No permitas que la Diabetes sea un factor desencadenante de emociones negativas.

Es recomendable que la escuela brinde un espacio para que un especialista o los propios niños hablen al respecto, investiguen y se informen para ser aliados en este proceso.

4

PIDE A LA ESCUELA QUE SE CAPACITE

Que lo haga en cuidados de la Diabetes, ya sea de forma externa o que tú participes en conseguir a un especialista. Es importante que los maestros y el servicio médico, se familiaricen con el padecimiento para saber actuar día a día y en casos de emergencia.



PROPUESTAS PARA Centros escolares

1. Que todo el personal tenga formación adecuada en Diabetes Mellitus en general
2. Información sobre DM a todos los miembros de la comunidad educativa
3. Formación en DM y educación en diabetes prioritaria para aquellas personas relacionadas directamente con el alumnado que tenga dicho padecimiento.
4. Aunque es importante considerar y tratarlos igual que al resto de los compañeros, será preciso llevar a cabo una adaptación de las normas del centro educativo en relación con el niño/adolescente que padece DM y sensibilización de la comunidad educativa, respetando la autonomía del centro.

RECOMENDACIONES PARA Maestros



★ Se les dejará ir al baño y servicio médico cuando sea necesario realizar mediciones de glucemia o comer y beber si fuera preciso, incluso en clase.

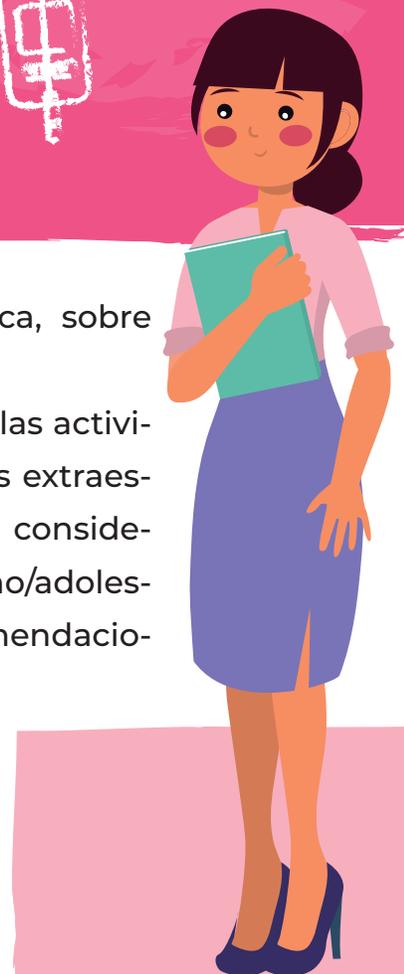
* Esto debe ser ocasional, pues de lo contrario, sería indicativo de mal control de la Diabetes, por lo que deberán de comunicarlo a los padres para que visiten a su médico especialista.

- ★ Respetar los horarios de las comidas.
- ★ Se le permitirá inyectarse insulina, aún estando en clase.
- ★ Si el alumno necesita inyectarse insulina o medirse la glucemia de forma privada, se le facilitará un espacio.



- ★ Planificar las clases de educación física, sobre todo si se salen de lo habitual.
- ★ Tomar las medidas necesarias para que las actividades del centro educativo, incluidas las extraescolares, se lleven a cabo con seguridad, considerando las indicaciones del médico del niño/adolescente con Diabetes, así como las recomendaciones de los padres.

- ★ Dispensar al niño con DM de la actividad física, en clase de Educación Física cuando por motivo de su padecimiento así se requiera.



CÓMO ACTUAR CUANDO HIPOGLUCEMIA

EN CASO DE NO ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA

Dar por boca 15gr. de hidratos de carbono de absorción inmediata



Esperar unos 15 minutos y checar la glucosa. Si no se ha normalizado, hay que volver a dar el mismo tipo de hidratos de carbono. Si ya lo ha superado, para evitar que vuelva a repetirse la hipoglucemia, se deben dar otros 15gr de hidratos de carbono de acción más prolongada:



Nota importante: Mientras un alumno con Diabetes tiene hipoglucemia no debe dejársele solo, ya que puede perder la conciencia. No se le debe enviar solo a la enfermería para que lo traten

EN CASO DE ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA:

No dar alimentos sólidos ni líquidos por la boca. Hay que administrar una hormona que se llama glucagón, de manera intramuscular o subcutáneo.

Cuando el alumno con diabetes recobre la conciencia, hay que darle hidratos de carbono por boca, y en caso de no darse una buena evolución, llevarlo a un centro médico.

70
ML/DL



CUANDO EL ALUMNO TIENE HIPERGLUCEMIA

Esta puede ocurrir porque se haya puesto poca insulina, por una enfermedad como anginas, catarro, fiebre, entre otras, o por exceso de comida y falta de insulina.

Cuando la glucemia está muy alta el niño puede sentirse mal, algunos síntomas son:



120
ML/DL

El alumno con diabetes, además de necesitar beber líquidos sin hidratos de carbono (agua simple), puede necesitar la administración de una dosis extra de insulina.

Recomendación:

Si al hacer los controles de glucemia se verifica que el niño está alto en glucosa, hay que ponerse en contacto con los padres y/o con la unidad médica responsable en el colegio.

Es importante facilitarle el acceso a los líquidos y salidas al baño siempre que lo necesite.

LA DOSIS DEL GLUCAGÓN SERÁ:

¼ de ampolla en los menores de 2 años

½ ampolla de los 3 a los 6 años

1 ampolla entera de 6 años en adelante

Hay que tenerlo en el colegio y algún adulto responsable debe saber administrarlo. Es muy sencillo y no ocasiona ningún riesgo. En algunos casos puede producir náuseas o vómito después de administrarse.

Los padres deben facilitar un frasco de glucagón a la escuela y estar atentos a la caducidad y, en su caso, reponerlo con uno nuevo.



PRECAUCIONES PARA el Instituto

Tener el glucagón en el instituto en el servicio médico con las instrucciones a la vista.

Tener hidratos de carbono de absorción inmediata, tales como miel, azúcar, mermelada o jugos.

Que el alumno tenga otro kit en la escuela por si lo olvida en casa con glucómetro, tiras reactivas, lancetas, insulina, jugos, galletas y gomitas)

¿QUÉ HACER EN actividades extraescolares?

Los niños y padres de familia deben conocer con suficiente antelación la actividad que van a llevar a cabo, en cuanto a el horario, la duración, el ejercicio físico que va a suponer, la comida en caso de realizarse fuera de casa, ello para poder tomar decisiones en cuanto a su insulina, comida, entre otros

El profesor deberá acordarse y recordarle al alumno con Diabetes tipo 1, suministrarse insulina, o bajar la dosis de insulina por el riesgo de hipoglucemia, esto dependerá de los niveles de glucosa.

El niño o adolescente debe portar una identificación personal.

Si la salida es de corta duración, debe llevar consigo alimentos con hidratos de carbono sencillos (o de absorción rápida), además de productos con hidratos de carbono de absorción lenta, tales como galletas, yougurt, un bocadillo, por si hay que retrasar la comida por accidente.

En caso de salidas de larga duración, además de lo anterior, el alumno con Diabetes debe llevar:

- Jeringas, agujas e insulina en cantidad suficiente (al menos para tres días más de los previstos de salida)
- Glucómetro, microagujas y pinchador.
- Tiras reactivas de sangre.
- Tiras de cetonas en sangre y en orina.
- Glucagón.



RECOMENDACIONES EN clase de Educación Física



El alumno con Diabetes debe realizar ejercicio como cualquier sujeto de su edad. La Diabetes permite la realización de cualquier tipo de ejercicio, pero siempre hay que realizarlo en las condiciones adecuadas, y éstas deben ser conocidas por el profesor que supervise las actividades.

El ejercicio aumenta el consumo de glucosa por el músculo y hace que disminuya la glucemia mientras éste se realiza, pero también aumenta el riesgo de hipoglucemia en las horas sucesivas, y hasta 18 horas después, sobre todo en los ejercicios intensos no habituales.

Normas generales:

Antes del ejercicio hay que medirse la glucosa:

Si está entre **100 y 200 mg/dl**: **iniciar el ejercicio normalmente**

Si está entre **70 y 100 mg/dl**: **tomar alimentos antes de empezar el ejercicio**

Si presenta síntomas de hipoglucemia (**debajo de 70 mg/dl**): **No empezar el ejercicio.**

Si está en **250 mg/dl o más**: **Medir cuerpos cetónicos, si son negativos, puede realizar ejercicio.**

Si está en **300 mg/dl o más**: **No hacer ejercicio.**

Si el ejercicio es **prolongado**: **Tomar un suplemento de 10 a 15 gr de hidratos de carbono cada media hora durante el ejercicio.**

Durante el ejercicio: El alumno con Diabetes tiene que tener un acceso fácil a hidratos de carbono que sirvan para tratar o prevenir la hipoglucemia.

Después del ejercicio: El alumno con Diabetes debe controlar su glucosa después del ejercicio para saber si necesita alimento extra.

Recomendaciones:

Tanto el alumno con diabetes como la familia deben conocer previamente los horarios en los que se va a realizar el ejercicio físico para poder programar el tratamiento.

Los profesores y entrenadores deben conocer cómo puede repercutir el ejercicio sobre la glucosa y si deben estimular al niño para que se la controle antes de comenzar el ejercicio.



DERECHOS DEL NIÑO Y ADOLESCENTE con Diabetes

Igualdad de oportunidades en los estudios

No ser discriminado por su condición de persona con Diabetes Tipo 1

Disponer de un lugar adecuado para conservar la insulina, otros medicamentos e insumos para controlar los niveles de glucosa en sangre.

Que se le permita el monitoreo de sus niveles de glucosa en sangre.

Disponer de asistencia sanitaria si fuera preciso.

Recibir una alimentación adecuada, siendo preciso que, especialmente, el personal del centro educativo conozca las necesidades de alimentación.

Disponer de un acceso fácil a agua y alimentos, incluso en clase.

Que las instituciones educativas aseguren la plena integración del niño en todas las actividades físicas que el centro educativo promueva, incluidas las que requieran ejercicio físico.

Tener nuevas oportunidades para realizar exámenes académicos, u otras pruebas académicas, si en el momento de realizarlos existe una situación documentada de hiperglucemia o hipoglucemia que le impida llevarlos a cabo, o una ausencia justificada por asistencia o consulta sanitaria.

Asegurar la confidencialidad e intimidad del niño.





Agradecimientos:

La elaboración del presente trabajo no hubiera sido posible sin el apoyo y colaboración de la Presidenta de la Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C., Gabriela Allard Taboada, quien desde un inicio creyó en nuestro trabajo y ha impulsado los derechos humanos de los niños niñas y jóvenes con Diabetes tipo 1.

BIBLIOGRAFÍA:

1. <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/456/el-nino-la-diabetes-y-la-escuela-1> Consultado el día 19 de julio del 2019.
2. Protocolo de atención al niño y al adolescente con Diabetes en la escuela. Consejería de Sanidad y Dependencia – Consejería de Educación. Junta de Extremadura. Mérida, Septiembre 2010.
3. Viviendo sanamente con mi diabetes. Erika Backhoff Allard y Nancy Rivera Hernández. Primera edición, Editorial Content Ed Net, S.A. de C.V., México 2018
4. <http://www.diabetes.org/assets/pdfs/espanol/su-escuela-y-sus-derechos.pdf> Consultado el día 20 de julio del 2019.