

Plan de Educación para Personal Escolar Encargado de Estudiantes con Diabetes Tipo 1

1. Instrucciones para los papás

Estimado padre de familia. Ponemos a tu consideración este plan de educación para el personal escolar de tu hijo (a). Este documento tiene el objetivo de facilitar el cuidado de la diabetes de tu hijo en las instalaciones académicas a las que asiste. Previo al comienzo del ciclo escolar, platica con el endocrinólogo (diabetólogo) de tu hijo (a) para que éste les ayude a establecer los rangos, instrucciones o cualquier otro tipo de acomodación necesaria. Asegúrate de llenar este documento junto con el equipo de profesionales de la salud de tu hijo y de incluir su firma en este mismo documento.

Te sugerimos presentar este plan de trabajo en una cita con el personal de la escuela antes del inicio de clases para asegurarte de que el manejo de la diabetes Tipo 1 de tu hijo (a) no interfiera con su desarrollo y actividades académicas así como una carta dirigida al personal de la escuela.

Puedes descargar un ejemplo de esta carta haciendo click aquí <https://beyondtype1.org/wp-content/uploads/2016/08/Cartaamaestrosyadministradores.pdf>

2. Terminología empleada y conceptos clave

- Tipos de diabetes

La diabetes generalmente se clasifica en dos grandes grupos: diabetes Tipo 1 y diabetes Tipo 2. Aunque ambos tipos de diabetes presentan grandes similitudes entre sí, el tratamiento para atenderlas resulta con frecuencia muy distinto debido a las características de cada uno de estos tipos de diabetes.

- **La diabetes de mi hijo (a): DIABETES TIPO 1**

La diabetes Tipo 1 es una condición crónica y autoinmune que ocurre cuando el sistema inmune del cuerpo ataca las células beta del páncreas que son aquellas células que producen insulina. Este ataque deja al páncreas con mínima (o ninguna) habilidad para producir insulina, la hormona que regula los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Sin insulina, la glucosa permanece en la sangre y puede causar serios daños en diversos órganos.

Las personas con diabetes Tipo 1 deben administrarse insulina (con inyecciones o microinfusoras) todos los días para manejar cuidadosamente sus niveles de glucosa en sangre.

Vivir con diabetes Tipo 1 es un acto de equilibrio de tiempo completo, que requiere atención constante para evitar hipoglucemias (nivel bajo de glucosa en sangre) o los daños a largo plazo ocasionados por la hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre).

Los niveles de glucosa en sangre deben ser monitoreados ya sea por medio de punciones en el dedo con un medidor de glucosa capilar o por medio de un medidor continuo de glucosa (MCG). Con esta información se calculan las dosis de insulina, basándose en niveles de actividad y estrés, alimentos, enfermedades y otros factores adicionales. Estos cálculos no son perfectos, provocando una enorme carga emocional y mental, tanto para la persona que vive con diabetes Tipo 1 como para quien le está cuidando.

- **Hipoglucemia y sintomatología**

La hipoglucemia es el estado de un nivel bajo de glucosa en sangre y puede ser resultado de diferentes causas entre ellas demasiada insulina o muy poca glucosa en el cuerpo. La hipoglucemia se define como valores de glucosa en sangre inferiores a 70 miligramos por decilitro (mg/dL), o 3.9 milimoles por litro (mmol/L). El tratamiento de una hipoglucemia debe ser inmediato, de no ser así, el niño (a) correrá riesgo de convulsiones, pérdida del conocimiento e incluso la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de la hipoglucemia?

sensación de ansiedad	cambio en el comportamiento, similar a estar ebrio	visión borrosa
visión borrosa	sudores fríos	confusión
piel fría y pálida	dificultad para concentrarse	adormecimiento
exceso de apetito	latidos cardíacos acelerados	dolor de cabeza
náusea	vómito	nerviosismo
Temblor	Mala articulación al hablar	Cansancio inusual o debilidad

- **SÍNTOMAS ESPECÍFICOS DE MI HIJO:** (papá o mamá, por favor anota aquí los síntomas o palabras que utiliza tu hijo para describir una hipoglucemia)

¿Cómo tratar una hipoglucemia?

Como se mencionó anteriormente, una hipoglucemia debe ser atendida INMEDIATAMENTE. El tratamiento depende en realidad de la cifra de glucosa en sangre y de si la persona está consciente o no. Si la persona está consciente y presenta sintomatología, deberá medirse su nivel de glucosa en sangre. Al confirmar una lectura inferior a 70 mg/dl deberá consumir 15 gramos de hidratos de carbono simples. Estos carbohidratos podrán encontrarse en la caja de suministros de nuestro hijo (a).

Nota: en la caja de suministros de mi hijo encontrarás las siguientes opciones para tratar niveles de glucosa bajos. En caso de no encontrar los suministros necesarios puedes utilizar alguna de las siguientes opciones.

Contenido de la caja de:

Artículo	Piezas	Notas

- tabletas de glucosa (4 tabletas)
- una soda regular (4 onzas o media taza)
- jugo (4 onzas o media taza)
- azúcar granulada (4 cucharaditas)

Después de ingerir esta fuente de 15 gramos de hidratos de carbono, deberá esperar 15 minutos y volver a medir. Si la glucosa en sangre es aún menor a 70 mg/dl, se deberán proporcionar otros 15 gramos de carbohidratos simples.

Si la persona está inconsciente...

Tratar con glucagón y llamar a emergencias

- glucagón (1 miligramo) o si la persona pesa menos de 50 kilogramos/110 libras (0.5 miligramos)
- En caso de no haber glucagon en nuestra escuela por favor llama a emergencias e indica que se trata de una hipoglucemia.

¿Qué es el glucagón?

El glucagón es una medicina hormonal que se utiliza en emergencias cuando una Persona con diabetes está experimentando hipoglucemia y no puede ingerir azúcar. Viene en forma de polvo y debe ser añadido a una solución para poder administrarlo.

4. Nivel de autocuidado y tareas en las que requiere asistencia el alumno

El/la estudiante es capaz de realizar las siguientes tareas para el cuidado de su diabetes sin ayuda o supervisión:

A Nombre de personal escolar que puede realizar tareas para el apoyo del manejo de la diabetes del alumno y al estudiante se le permitirá realizar este

autocuidado en cualquier momento y en cualquier lugar en la escuela, en los paseos, en los sitios de actividades extracurriculares y en los autobuses escolares.

- El/la estudiante necesita ayuda o supervisión con las siguientes tareas para el cuidado de su salud:

El/la estudiante necesita una enfermera(o) escolar o a un maestro/enfermera escolar capacitada para realizar las siguientes tareas para el cuidado de su diabetes:

Al estudiante se le permitirá que lleve los siguientes suministros y equipo para la diabetes con él/ella en todo momento y en todos los lugares: (redacta con ayuda de tu médico la lista de insumos o suministros que dejarás en la escuela de tu hijo

--

El padre o madre es responsable de proporcionar suministros para la diabetes y alimentos para satisfacer las necesidades del estudiante

5. Sobre los niveles de glucosa del alumno y plan sugerido

- Situaciones y horarios para medición de glucosa, por favor completa el recuadro para que el personal de la escuela tenga conocimiento de los horarios en los que tu hijo (a) debe medir su glucosa en sangre, de los niveles de glucosa esperados y del plan de tratamiento que deberá seguir. Es importante mencionar que deberá permitírsele al alumno medir su glucosa y aplicar insulina en cualquier momento si así lo desea.

Nivel de glucosa	Tratamiento	Observaciones
------------------	-------------	---------------

Inferior a 70 mg/dl	Regla de 15 gramos	Si realizará algún tipo de actividad física después de este episodio deberá asegurarse que su nivel de glucosa en sangre no sea inferior a _____

6.. Alimentación en el entorno escolar

- Nuestro hijo (a) llevará su propio almuerzo escolar. En caso de proporcionarse cualquier otro alimento (por fiesta, evento escolar u otros) por favor comuníquese con los padres de familia para que podamos determinar la cantidad de insulina (en caso necesaria) para estos alimentos adicionales.
- Es necesario que nuestro hijo (a) cuente con suficiente tiempo para terminar los alimentos que han sido enviados para su lunch. Además, es importante que el horario estipulado (hora de recreo o receso) sea respetada para evitar hipoglucemias.
- En caso de que se planee una actividad que incluya alimentos (festividades, o festivales) agradeceremos se nos comunique con anticipación para tomar las medidas necesarias.
- Deberá permitírsele a nuestro hijo(a) comer un bocadillo sin importar dónde esté ni lo que esté pasando en ese momento ya que en ocasiones será necesario para corregir niveles bajos de glucosa en sangre.

6. Ejercicio y actividad física

- Solicitamos se permita a nuestro hijo (a) participar en las clases de educación física y en los deportes de equipo. No existe razón por la que no pueda ser incluido en estas clases.
- Solicitamos que nuestro hijo (a) cuente con permiso para ausentarse los primeros minutos de la clase para medir sus niveles de glucosa en sangre. El resultado determinará si podrá participar de inmediato en la sesión o deberá esperar unos minutos para recibir tratamiento en caso necesario.
- Los maestros de educación física y/o entrenadores deportivos deben tener una copia del plan de acción de emergencia y deben ser capaces de reconocer y ayudar en el tratamiento de niveles bajos de glucosa la sangre.
- El personal de la escuela se asegurará de que el medidor de glucosa de nuestro hijo, , una fuente de glucosa de acción rápida, y agua estén siempre disponibles en el lugar donde se lleve a cabo la clase de educación física y las prácticas deportivas o lúdicas.

7. Permisos especiales

- **Baño:** Deberá permitírsele a nuestro hijo (a) salir al baño cuando así lo requiera.
- **Alimentos:** Los niveles bajos de glucosa en sangre requieren tratamiento que involucra 15 gramos de hidratos de carbono. Deberá permitírsele a nuestro hijo (a) comer en el salón de clases para el tratamiento de una hipoglucemia o en caso de que el horario de sus alimentos así lo requiera.
- **Cuidados antes de exámenes:** Deberá permitírsele a nuestro hijo (a) medir sus niveles de glucosa en sangre antes de presentar cualquier examen para ver si para ver si él o ella se encuentra dentro de un rango óptimo. Un nivel demasiado alto o bajo de glucosa en sangre podría afectar su concentración, su memoria y su desempeño en general a la hora de hacer una prueba y es una causa justificable para retrasarla.
- **Área privada:** en la medida de lo posible, deberá facilitarse a nuestro hijo el uso de un área privada para la medición de sus niveles de glucosa en sangre y otras tareas relacionadas con el manejo de su diabetes

8. Situaciones de emergencia

- **Hipoglucemia:** Si el estudiante ha perdido el conocimiento, deberá llamarse a servicios de urgencias notificándoles que se trata de una hipoglucemia. Deberá llamarse a los padres a los teléfonos proporcionados en esta forma.
- **Hiperoglucemia:** En caso de que los niveles de glucosa en sangre sean elevados, deberá permitírsele al alumno corregir utilizando insulina. Si estos niveles no vuelven a rangos normales y se elevan deberá llamarse a los padres. Los niveles altos de glucosa en sangre ponen al alumno en riesgo de desarrollar Cetoacidosis Diabética. Se sugiere llamar a los padres de inmediato
- **Otros:**

9. Uso de lenguaje sugerido

diabético	persona con diabetes o vive con diabetes	La diabetes no define a la persona. El término "diabético" crea una etiqueta que define a la persona como su condición, ignorando su verdadera identidad, sus talentos y características fuera de la diabetes.
prueba de glucosa	medición de glucosa	Las pruebas a menudo se perciben como un método para medir el rendimiento. Eso implica que las pruebas tienen resultados positivos y negativos que pueden provocar juicio y culpa en torno a los resultados de las mediciones de glucosa en la sangre. Cuando medimos la glucosa, obtenemos un número que nos brinda información para tomar decisiones en el manejo de la diabetes. Al reemplazar la palabra prueba por medición, estamos quitando el aprobar o reprobar en el manejo de la diabetes.
glucosa buena o mala	glucosa alta, baja o en rango	Los términos "bueno" y "malo" son subjetivos e implican juicio o culpa. Muchas personas prefieren utilizar alto, bajo y en rango a la hora de referirse los números de glucosa. Debemos recordar que las mediciones de glucosa son información valiosa para tomar decisiones en el manejo de la diabetes.
persona normal o saludable	persona sin diabetes	El uso del término saludable o normal para describir a las personas sin diabetes implica que todas las personas con diabetes no son saludables o normales. ¿Qué es normal? Las personas son diferentes y lo normal para una no es necesariamente normal para otra.
sufre de diabetes	vive con diabetes	Aunque vivir con diabetes puede ser un gran desafío, las personas con diabetes pueden tener calidad de vida sin sufrimiento. El uso de la palabra sufrir como un término para describir la vida de las personas con diabetes puede contribuir a los estereotipos negativos que impiden vivir una vida normal.

10. Datos de contacto (padres, médico y otros)

Nombre	Parentesco	Teléfono 1	Teléfono 2

Nombre y firma del padre/madre/tutor :

Nombre y firma de Médico del niño (a):

Nombre y firma de Personal escolar que recibe el documento:

Nombre y firma de Personal escolar que supervisará el cumplimiento de este documento: