KIDS

A project of the International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

PARA LOS PROFESORES

Guía para educar sobre la diabetes en las escuelas

Reconocimientos:

Este material ha sido desarrollado en colaboración con los miembros del Comité Asesor de KiDS:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu) www.tonu.be

Diseño: Olivier Jacqmain (Director de Publicaciones de la FID)

Colaboradores:

La FID reconoce y agradece el apoyo de Sanofi en este proyecto.

Orientaciones:

Este paquete debe utilizarse juntamente con una sesión informativa y no está destinado a ser distribuido como un producto independiente. Debe organizarse un programa de educación de la diabetes en las escuelas acerca del paquete.

Si desea traducir el paquete en otros idiomas o hacer adaptaciones culturales específicas, por favor notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: communications@idf.org.

Los logotipos de diabetes de la FID, ISPAD y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si usted tiene un nuevo colaborador local que respalda el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en el paquete.

Agradeceremos sus comentarios sobre el uso del paquete y fotos de sus sesiones informativas.

No se cobrará nada por el uso de este paquete.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

Diabetes tipo 1:

- ¿Qué es la diabetes? Un día en la vida de Tom que tiene diabetes tipo 1.
- ¿Qué es la diabetes tipo 1?
- ¿Mitos sobre la diabetes?
- Como profesor, ¿qué necesito saber?
- Como profesor, ¿qué necesito saber sobre el nivel bajo de glucosa en sangre? Causas, síntomas y cómo afrontarlo.
- ¿Qué hacer si un niño tiene un nivel bajo de glucosa en sangre?
- Como profesor, ¿qué necesito saber sobre el nivel alto de glucosa en sangre? Causas, síntomas y cómo afrontarlo.
- ¿Qué hacer si un niño tiene un nivel alto de glucosa en sangre?
- ¿Qué necesito saber sobre ejercicio y la diabetes?
- ¿Y sobre las actividades extracurriculares?

Diabetes tipo 2:

- ¿Qué es la diabetes tipo 2?
- Como profesor, ¿qué necesito saber?
- ¿Por qué las personas tienen que prevenir y cuidar la diabetes tipo 2?
- ¿Por qué es importante elegir un estilo de vida sano?
- Cómo mantenerse sano: ¡comer bien y hacer ejercicio!
- Mantente sano: Sigue tu corazón

Anexos:

- Plan de tratamiento de la diabetes
- Orientaciones para el tratamiento de niños con diabetes en la escuela
- Actividades escolares con niños para explicar la diabetes
- Sitios Web con recursos

INTRODUCCIÓN

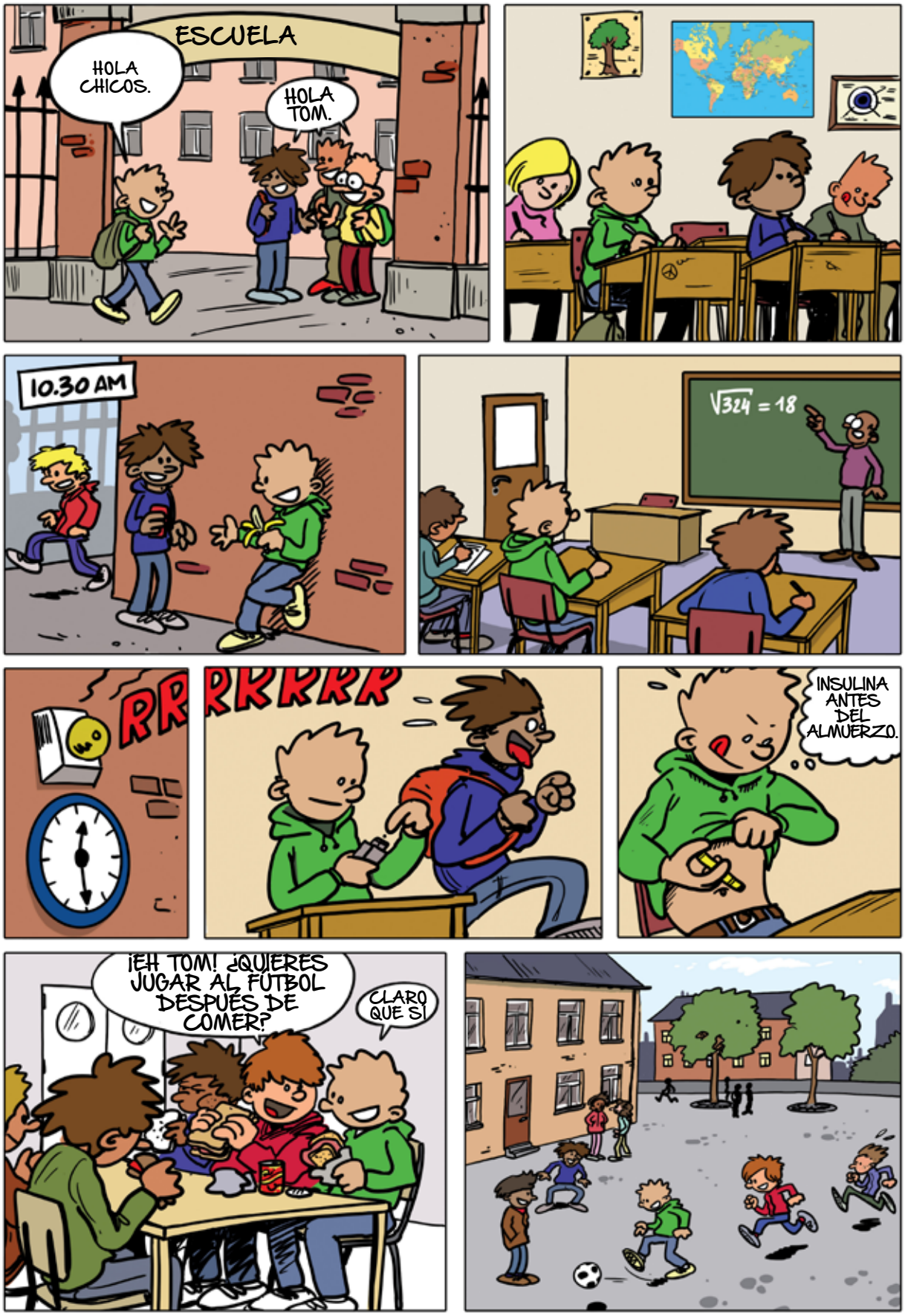
El siguiente paquete informativo KiDS le orientará para lograr un entorno escolar mejor para los niños con diabetes. El paquete es una herramienta de sensibilización e información creado para informar a los profesores, niños y padres acerca de la diabetes. Este paquete debe ser visto simplemente como una fuente de información y no pretende sustituir al asesoramiento del equipo de diabetes.

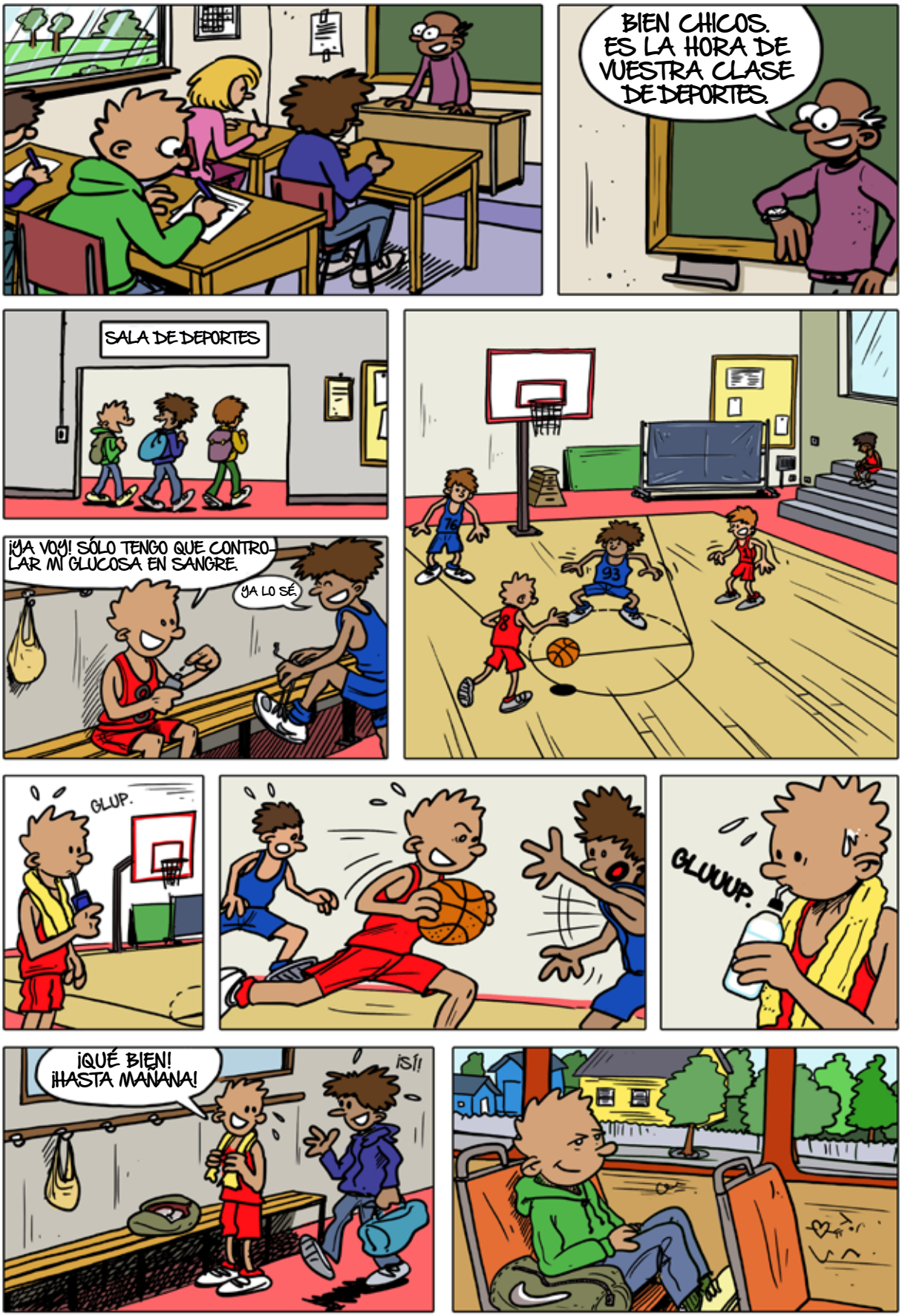
¿Por qué un círculo azul?

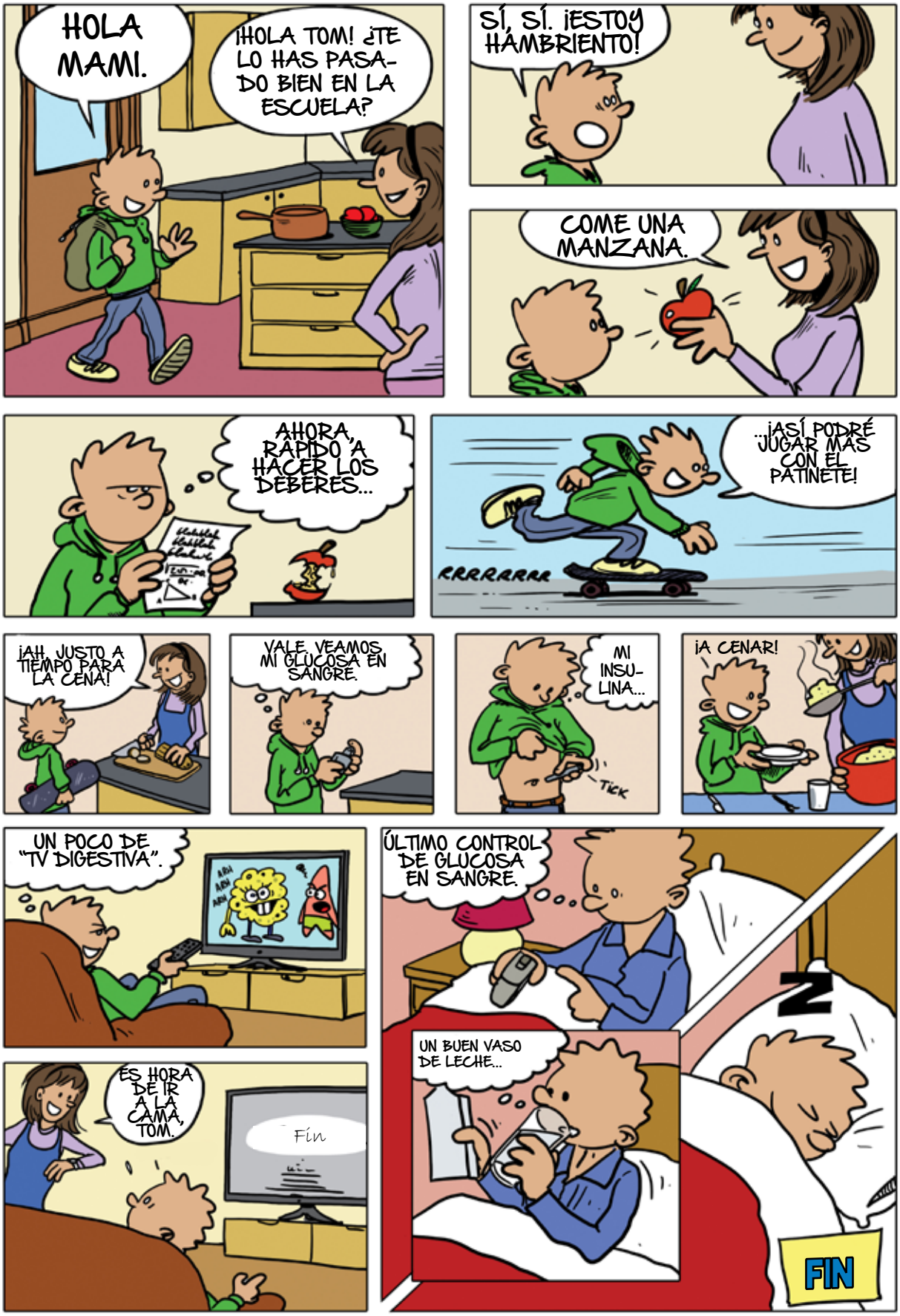
El icono fue diseñado como una llamada para unirse por la diabetes y es un símbolo de apoyo a la Resolución sobre Diabetes de la ONU. El color azul representa el cielo y es el mismo color que la bandera de las Naciones Unidas.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Un día en la vida de Tom que tiene diabetes tipo 1


ESCUELA
HOLA CHICOS.
HOLA TOM.
10.30 AM
√324 = 18
RR
RRRRR
INSULINA ANTES DEL ALMUERZO.
¡EH TOM! ¿QUIERES JUGAR AL FÚTBOL DESPUÉS DE COMER?
CLARO QUE SÍ


BIEN CHICOS. ES LA HORA DE VUESTRA CLASE DE DEPORTES.
SALA DE DEPORTES
¡YA VOY! SÓLO TENGO QUE CONTROLAR MI GLUCOSA EN SANGRE.
YA LO SÉ.
GLUP.
GLUUUP.
¡QUÉ BIEN! ¡HASTA MAÑANA!
¡SÍ!


HOLA MAMI.
¡HOLA TOM! ¿TE LO HAS PASADO BIEN EN LA ESCUELA?
SÍ, SÍ. ¡ESTOY HAMBRIENTO!
COME UNA MANZANA.
AHORA, RÁPIDO, A HACER LOS DEBERES...
...¡ASÍ PODRÉ JUGAR MÁS CON EL PATINETE!
RRRRRRR
¡AH, JUSTO A TIEMPO PARA LA CENA!
VALE, VEAMOS MI GLUCOSA EN SANGRE.
MI INSU-LINA...
TICK
¡A CENAR!
UN POCO DE "TV DIGESTIVA".
ÚLTIMO CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE.
UN BUEN VASO DE LECHE...
2
ES HORA DE IR A LA CAMA, TOM.
Fin
FIN

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 1?

La diabetes tipo 1 se diagnostica cuando el páncreas deja de producir totalmente insulina. Es una enfermedad autoinmune, que significa que el propio sistema inmunológico del cuerpo ataca al páncreas y destruye las células que producen insulina. Esto da lugar a que el cuerpo sea incapaz de controlar la cantidad de glucosa en sangre.

La diabetes se puede desarrollar en cualquier niño de cualquier edad, incluidos los bebés y niños pequeños. Muchas veces la diabetes tipo 1 se desarrolla rápidamente y puede ser peligrosa para la vida si no se diagnostica pronto.

¿MITOS SOBRE LA DIABETES?

VERDADERO O FALSO

VERDADERO O FALSO:

Ingerir demasiado azúcar provoca diabetes

FALSO: Cuando los niños tienen diabetes tipo 1, es porque sus cuerpos ya no pueden producir más insulina. No tiene nada que ver con ingerir demasiado azúcar. Cuando los niños desarrollan diabetes tipo 2, podría haber una conexión, porque ingerir demasiado azúcar (o alimentos con azúcar, como dulces o bebidas gaseosas) puede provocar aumento de peso, y esto puede conducir a la diabetes tipo 2.

VERDADERO O FALSO:

Los niños con diabetes nunca pueden comer dulces

FALSO: Los niños con diabetes pueden comer dulces — como parte de una dieta equilibrada y saludable. Como todo el mundo, una persona con diabetes no debe comer demasiados dulces porque pueden perjudicarle los dientes y porque estos productos no contienen muchas vitaminas ni minerales.

VERDADERO O FALSO:

Las personas con diabetes no deben hacer ejercicio

FALSO: El ejercicio es importante para todos los niños — con o sin diabetes. El ejercicio es muy beneficioso. Mantiene sanos y en forma a los niños, y también les ayuda a equilibrar su glucosa en sangre.

VERDADERO O FALSO:

Otra persona te puede transmitir la diabetes

FALSO: La diabetes no es contagiosa, de modo que otra persona con diabetes no te la puede transmitir.

COMO PROFESOR, ¿QUÉ NECESITO SABER?

UN NIÑO CON DIABETES TIPO 1...

...debe comer su almuerzo a una hora apropiada y disponer de tiempo suficiente para terminar la comida.

...necesita hacerse controles de glucosa en sangre de forma regular.

...debe tener acceso libre y sin restricciones al agua y el baño.

...puede que necesite comer tentempiés fuera de las horas de comida programadas.

...necesita inyectarse insulina en un lugar seguro y en momentos prescritos.

...a veces puede sufrir un bajo nivel de glucosa en sangre, que se llama hipoglucemia, que requiere ser tratada.

...puede participar totalmente en la educación física (clases de gimnasia) y otras actividades extracurriculares (incluidos los viajes de campo, campamentos, visitas, etc.).

¿QUÉ HAY QUE SABER SOBRE EL BAJO NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE ?

Hipoglucemia o bajo nivel de glucosa en sangre

CAUSAS

El bajo nivel de glucosa en sangre puede ser causado por:

Demasiada insulina

Demasiado pocos hidratos de carbono

Ejercicio y actividades sin planificar

Falta o tardanza en las comidas o tentempiés

SÍNTOMAS

SUDOR

VISIÓN BORROSA

CONFUSIÓN MENTAL

ANSIEDAD

HAMBRE

IRRITABILIDAD

TEMBLORES

PALPITACIONES

DOLOR DE CABEZA

DEBILIDAD, FATIGA

¿QUÉ HACER SI UN NIÑO TIENE UN NIVEL BAJO DE GLUCOSA EN SANGRE?

¿Cómo afrontar la hipoglucemia o nivel bajo de glucosa en sangre?

Cuando se produce una hipoglucemia, es muy importante actuar rápidamente:

Pida al niño que controle su glucosa en sangre si dispone de un glucómetro

Asegúrese de que el niño toma hidratos de carbono de acción rápida (ver siguiente página)

Escuche al niño, no ignore sus necesidades ni las preocupaciones de sus amigos

SIGA CON UN TENTEMPIÉ O COMIDA SI CORRESPONDE

Tenga en cuenta el nivel de conciencia del niño. Si el niño no está consciente, busque inmediatamente asistencia médica y contacte con su familia.

Asegúrese de que el niño esté controlado durante la hipoglucemia y hasta que se recupere.

Vuelva a controlarlo pasados 15 minutos.

¿QUÉ HACER SI UN NIÑO TIENE UN NIVEL BAJO DE GLUCOSA EN SANGRE?

¿Qué hacer en caso de nivel bajo de glucosa en sangre?

TABLETA DE GLUCOSA (4-5)

ZUMO DE FRUTA (150-200ML)

MIEL (1 CUCHARADA SOPERA)

BEBIDA AZUCARADA (75-100ML)

GOMINOLA (4-5)

Haga que el niño vuelva a controlar su glucosa en 10 – 15 minutos. Si todavía está baja, repita el tratamiento.

Envíe una nota a los padres para que sepan que su hijo tiene un bajo nivel de glucosa en sangre en la escuela.

¿QUÉ HAY QUE SABER SOBRE EL ALTO EL NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE?

Hiperglucemia o alto nivel de glucosa en sangre

CAUSAS

La hiperglucemia puede ser causada por:

Demasiada poca insulina

Comer demasiados hidratos de carbono

Tensión por una enfermedad (como un resfriado o la gripe)

Otras tensiones/ansiedad (como conflictos familiares o exámenes)

SÍNTOMAS

SED EXCESIVA

NECESITA ORINAR CON FRECUENCIA

IRRITABILIDAD

DOLOR DE ESTÓMAGO

¿QUÉ HACER SI UN NIÑO TIENE UN NIVEL ALTO DE GLUCOSA EN SANGRE?

¿Cómo afrontar el nivel alto de glucosa en sangre?

¿Qué hacer en caso de nivel alto de glucosa en sangre?

A UN NIÑO CON UN NIVEL ALTO DE GLUCOSA EN SANGRE SE LE DEBE ACONSEJAR:

Beber mucha agua para hidratarse.

Controlar su glucosa en sangre y repetir el test en unas 2 horas.

Si el nivel de glucosa en sangre es muy alto (15 mmol/l - 270 mg/l) contactar con la enfermería de la escuela o con los padres del niño para que pidan asesoramiento

ATENCIÓN

Cuando se produce un nivel alto de glucosa en sangre durante varios días, es importante informar a los padres y a la enfermería de la escuela.

¿QUÉ HAY QUE SABER SOBRE EJERCICIO Y DIABETES?

El ejercicio es un componente clave del tratamiento de la diabetes.

Con algunas consideraciones especiales, un niño con diabetes puede participar totalmente en todos los eventos atléticos de la escuela.

La duración e intensidad del ejercicio tendrá una influencia en los niveles de glucosa en sangre. Para evitar los episodios de nivel bajo de glucosa en sangre, un niño con diabetes puede necesitar comer **un tentempié adicional antes, durante y después de hacer ejercicio.**

Todos los estudiantes con diabetes tienen que tener su **"Hypo Pack"** (ver orientaciones en el anexo).

Si un niño tiene síntomas de nivel bajo de glucosa en sangre o va a participar en una actividad física de más de 40-45 minutos,

debe controlarse los niveles de glucosa en sangre antes del ejercicio.

¿Y LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES?

Puedo participar en todas las actividades extraescolares. Mi profesor debe notificarlo a mis padres lo antes posible e invitarlos a colaborar en la planificación de la actividad, sobre todo si ésta implica pasar la noche fuera.

Llevaré conmigo:

- ❑ Un paquete de diabetes con un medidor, insulina y algo que contenga azúcar.
- ❑ Una bebida o tentempié de hidratos de carbono de acción rápida en caso de hipoglucemia.
- ❑ Tentempiés adicionales en caso de que se retrase el almuerzo o que se realice más ejercicio de lo habitual.
- ❑ Una botella de agua.

Una actividad que implique pasar la noche fuera significa que necesito poder inyectarme la insulina y esto tienen que organizarlo mis padres.

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

La diabetes T2 se diagnostica en niños cada vez en más países. En los Estados Unidos, hasta 1 de cada 3 nuevos casos de diabetes tipo 2 se diagnostica en jóvenes menores de 18 años.

La diabetes T2 se diagnostica cuando el cuerpo no produce suficiente insulina para funcionar adecuadamente, o las células del cuerpo no reaccionan a la insulina. Esto es conocido como resistencia a la insulina. Si esto ocurre, el cuerpo no puede controlar la cantidad de glucosa en la sangre.

SÍNTOMAS:

A diferencia de la diabetes tipo 1, en personas con diabetes tipo 2 los síntomas son muchas veces suaves o no existen, lo cual hace que este tipo de diabetes sea difícil de detectar.

En general las señales más comunes:

PÉRDIDA DE PESO

SED EXCESIVA

NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA

DEBILIDAD, FATIGA

COMO PROFESOR, ¿QUÉ NECESITO SABER?

UN NIÑO CON DIABETES TIPO 2...

...puede necesitar controlar la glucosa en sangre de forma regular.

...necesita comer comida sana.

...necesita hacer una actividad física de forma regular.

...puede que tenga que tomar insulina u otros medicamentos.

...debe tener acceso libre y sin restricciones al agua y el baño.

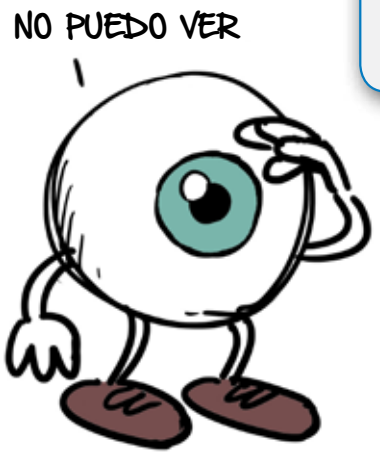
¿POR QUÉ HAY QUE PREVENIR Y CUIDAR LA DIABETES TIPO 2?

PORQUE PUEDE PROVOCAR:

lesiones en la retina

problemas en los pies

enfermedades del riñón



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ELEGIR UN ESTILO DE VIDA SANO?

PARA PREVENIR:

SOBREPESO

CANSANCIO

SENTIRSE ENFERMO

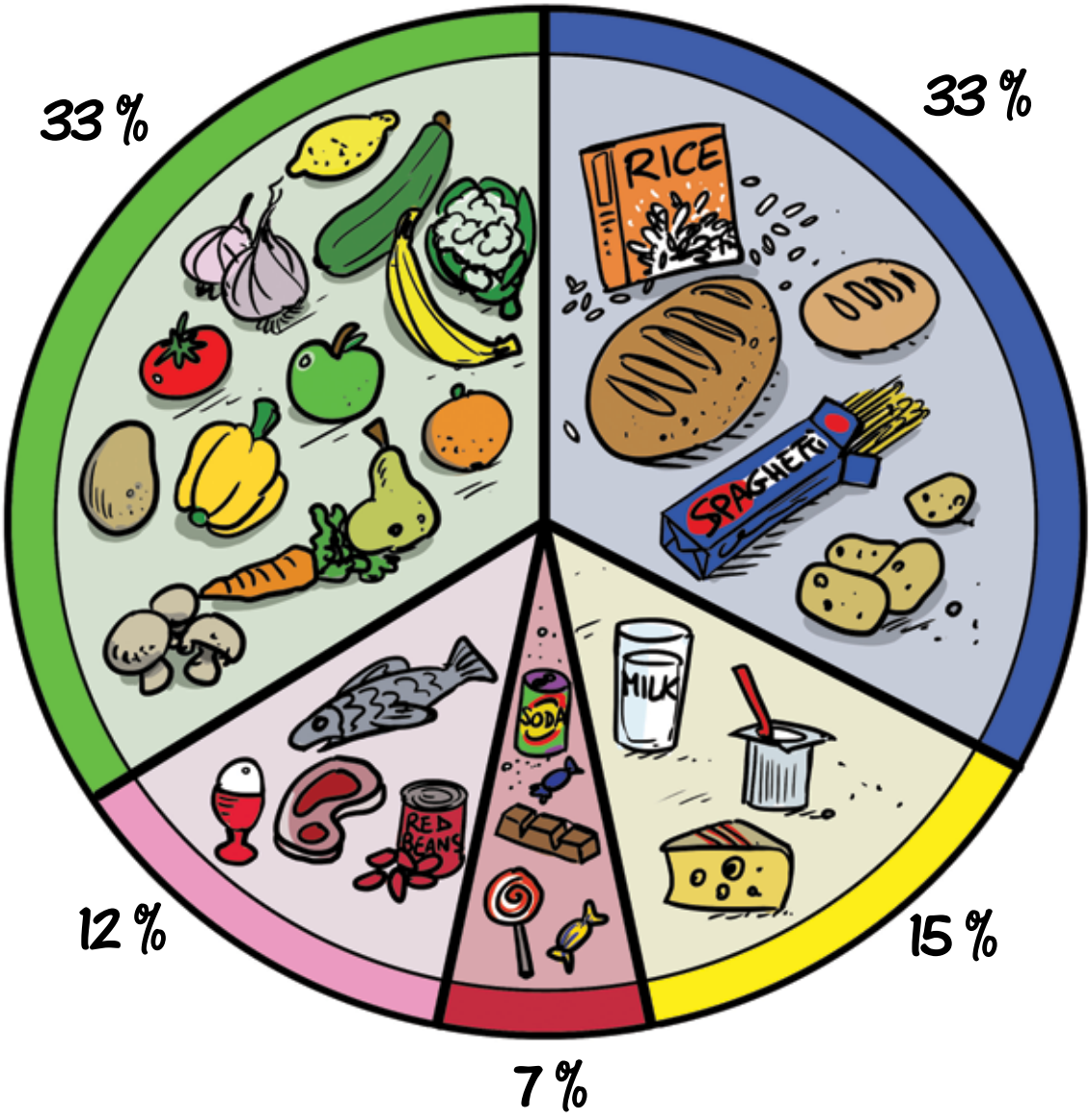
UN CORAZÓN ENFERMO

¿CÓMO MANTENERSE SANO?

¡COMIENDO BIEN!

Existen muchas pruebas de que los cambios del estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

EL PLATO SALUDABLE



Intente recordar estas proporciones en sus comidas diarias.

¿CÓMO TE MANTIENES SANO? ¡HACIENDO EJERCICIO!

Una dieta sana depende de una actividad física regular que equilibre las calorías y controle el peso

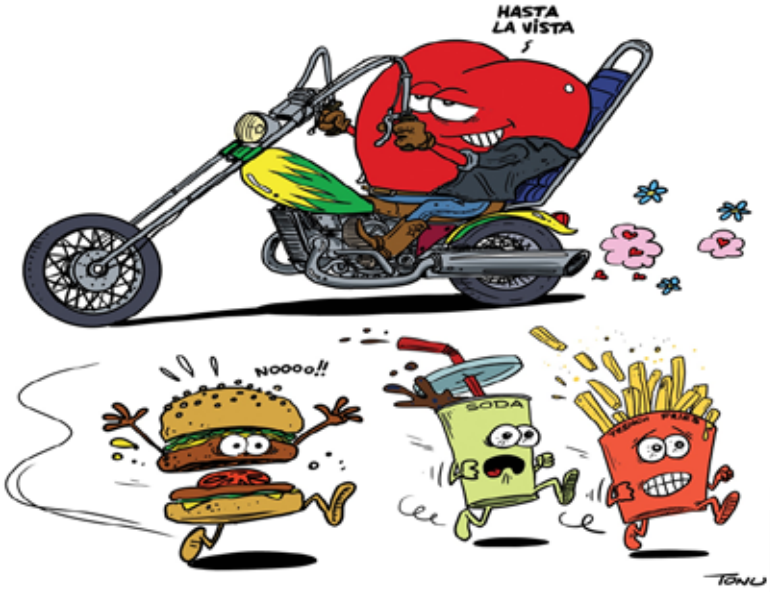
CONSEJOS PARA ESTAR ACTIVO:

- ❑ Prueba varios deportes y escoge uno que te guste
- ❑ Organiza un horario regular para las actividades que formen parte de tu jornada
- ❑ Reduce el tiempo de estar ante una pantalla (TV, ordenadores, etc.) y juega con los amigos
- ❑ Ve andando a la escuela
- ❑ Sube por las escaleras en vez de usar el ascensor
- ❑ Aprende a usar el patinete, la bicicleta o corre en lugar de que te lleven
- ❑ Pasea el perro con tus padres

- ❑ Apaga el TV, el móvil o el ordenador y dedica tiempo a jugar con los amigos
- ❑ Permanece activo: **¡haz un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día!**
- ❑ Haz ejercicio con un amigo

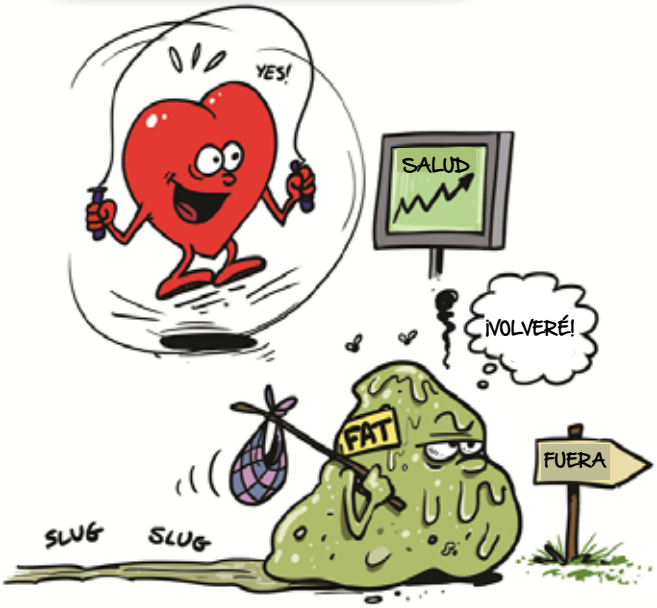
MANTENTE SANO: SIGUE TU CORAZÓN

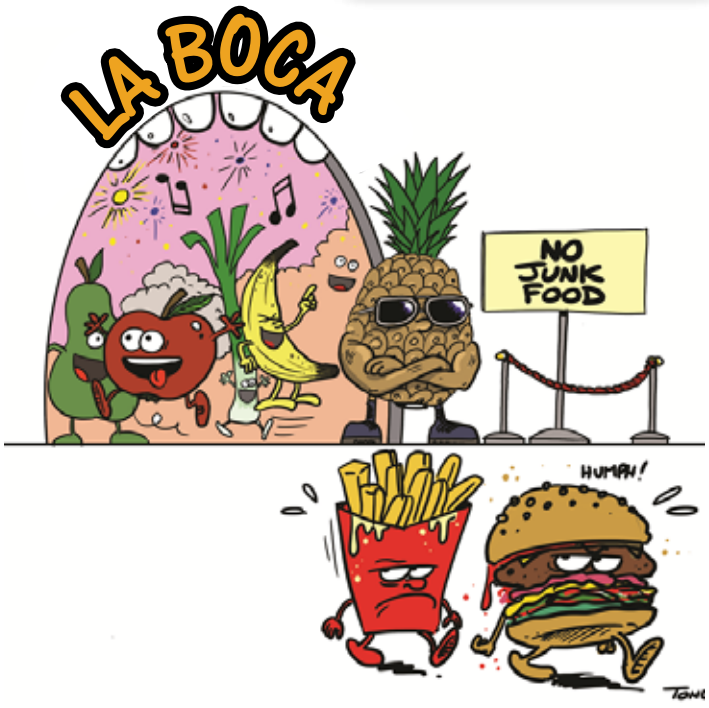
¡CONVIÉRTETE EN UN ÁNGEL DE LA SALUD!



REDUCIR EL CONSUMO DE COMIDA BASURA PUEDE AYUDAR A REDUCIR TU RIESGO DE DIABETES TIPO 2

EL EJERCICIO FÍSICO MANTIENE SANO TU CORAZÓN





ANEXO 1

PLAN DE TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Para ser completado por los padres o el tutor legal

Nombre del niño .....

Fecha de nacimiento .....

Nombre de la madre .....

Nombre del padre .....

Edad del niño en el momento del diagnóstico .....

Números telefónicos de contacto:

(Liste por orden las llamadas que deben hacerse y anote si es el padre, un amigo o un cuidador y si el número es de casa y/o del trabajo. Anote también si cada persona tiene autoridad legal para responder en una situación de urgencia.)

	Número	Nombre	Relación	Lugar	Autoridad
1.					
2.					
3.					

Médico de Asistencia primaria:

Nombre: ..... Teléfono: .....

Otros proveedores de servicios sanitarios:

Nombre: ..... Teléfono: .....

Nombre: ..... Teléfono: .....

CONTROL:

Horas habituales de control de glucosa en sangre

- ☐ Mañana
- ☐ Mediodía
- ☐ Tarde
- ☐ Noche
- ☐ Otros: .....
- ☐ Otros: .....

¿Tiene su hijo un lugar preferido para hacerse el control (aula, centro de salud, etc.)?

.....

Nivel óptimo para la glucosa en sangre:

Entre ☐ y ☐

NIVELES BAJOS:

Si está por debajo de ..... , por favor haga lo siguiente :

.....

.....

Llamar a los padres si está por debajo de : .....

(Tel : .....)

Los signos/síntomas habituales de un nivel bajo de glucosa en sangre son:

.....

.....

.....

.....

NIVELES ALTOS:

Si está por encima de _____ , por favor haga lo siguiente:

El nivel de glucosa en sangre en el que se miden las cetonas: _____

Llamar a los padres si está por encima de: _____

(Tel: _____)

Los signos/síntomas habituales de un nivel alto de glucosa en sangre son:

La insulina:

¿Necesita insulina todos los días en la escuela? ☐ SÍ ☐ NO

Si la insulina es necesaria en cualquier otro momento, por favor, indique la hora, la cantidad y las circunstancias para la administracón de insulina:

ALIMENTACIÓN:

¿Participará su hijo en el desayuno y/o almuerzo en la escuela? ☐ SÍ ☐ NO

Si la respuesta es sí, ¿se necesitarán modificaciones al menú regular? ☐ SÍ ☐ NO

¿Cuáles son las horas habituales de comidas/tentempiés?

- ☐ Desayuno
- ☐ Media mañana
- ☐ Almuerzo
- ☐ Media tarde
- ☐ Cena
- ☐ Hora de dormir

EJERCICIO:

¿Cuáles son las actividades físicas favoritas de su hijo?

¿Participará su hijo en los deportes escolares?

☐ SÍ ☐ NO

AUTOCONTROL:

Por favor, ponga una X en la casilla que mejor describe el papel de su hijo:

	Lo hace solo	Lo hace con supervisión	Los padres ayudan	Lo hace el padre o la madre
Se pincha el dedo				
Pone la banda en el monitor				
Lee el monitor				
Registra el resultado				
Ajusta los alimentos en función del resultado				
Ajusta la insulina en función del resultado				
Sabe qué alimentos debe limitar				
Puede seleccionar el tipo y la cantidad de los alimentos				
Ayuda a planificar las comidas				
Selecciona el sitio de inyección de la insulina				
Se prepara para la inyección, selecciona el sitio				
Determina la cantidad y el tipo de insulina				
Mide la insulina				
Se inyecta la insulina				
Mide las cetonas				

FIESTAS Y ALIMENTOS O COMIDAS ESPECIALES:

¿Desea que le notifiquemos cualquier evento con anterioridad? ☐ SÍ ☐ NO

Instrucciones adicionales para la escuela:

URGENCIAS:

¿Qué es lo que usted considera que debe ser tratado como una urgencia?

¿Qué quiere que haga la escuela en caso de una urgencia?

Otras peticiones:

(Adaptado de las Recomendaciones para el Tratamiento de la Diabetes de los Niños en la Escuela - Departamento de Salud de Vermont)

ANEXO 2

DIRECTRICES PARA EL TRATAMIENTO DE LOS NIÑOS CON DIABETES EN LA ESCUELA

Deben tenerse en cuenta las siguientes directrices para tratar la diabetes en la escuela. La rutina diaria de un niño con diabetes incluye: el control diario de la glucosa en sangre y la programación de la alimentación, la insulina y las actividades. Por lo tanto, en la escuela a todos los niños con diabetes se les debe permitir:

- ❑ Hacerse el control de glucosa en sangre.
- ❑ Tratar la hipoglucemia con glucosa de emergencia.
- ❑ Inyectarse insulina cuando sea necesario.
- ❑ Comer tentempiés cuando sea necesario.
- ❑ Tomar el almuerzo en el momento adecuado y con tiempo suficiente para terminar la comida.
- ❑ Tener acceso libre y sin restricciones al agua y al baño.
- ❑ Participar plenamente en la educación física (clase de gimnasia) y otras actividades extracurriculares, incluidos los viajes al campo.

Y además:

- ❑ En qué medida el alumno puede participar en el control de a la diabetes es algo que debe ser acordado por el personal de la escuela, el padre, madre o tutor y el equipo de asistencia sanitaria, según sea necesario.
- ❑ La edad en que los niños pueden realizar tareas de autocontrol depende de factores individuales y variables, y debe respetarse la capacidad y deseo del niño de autoproporcionarse control.
- ❑ El tratamiento exitoso de la diabetes en la escuela requiere el trabajo en equipo entre el niño, los padres o tutores, el equipo de asistencia sanitaria y la escuela.

Consejos para establecer un programa de tratamiento eficaz de la diabetes en la escuela:

- ❑ Debe establecerse un plan para comunicarse con los padres y los proveedores de servicios médicos, describir los procedimientos de urgencia y hacer una lista de los teléfonos de los interesados.
- ❑ Deben desarrollarse políticas y procedimientos escolares para administrar medicamentos y manejar equipos, como medidores y bombas.
- ❑ Deben acordarse acciones específicas para que el personal de la escuela realice el programa de tratamiento.
- ❑ Debe acordarse un plan de acción específico para el tratamiento de los episodios de alto y bajo nivel de glucosa en sangre, incluidos los alimentos y medicamentos de tratamiento disponibles.
- ❑ Debe elaborarse una lista de todos los medicamentos que recibe el alumno, señalando cuáles deben ser tomados durante las horas de escuela.

¿QUIÉN HACE QUÉ?

PADRE, MADRE O TUTOR

- ❑ Suministrar equipos y medicamentos necesarios para la prestación de los servicios sanitarios a los alumnos.
- ❑ Suministrar números de contacto de urgencia para hacer frente a cualquier situación que pueda surgir.
- ❑ Suministrar información acerca del programa de comida/ tentempié del alumno.
- ❑ Mantener informada a la escuela de cualquier cambio en el plan de asistencia.

PERSONAL DE LA ESCUELA

- ❑ Organizar una reunión con los padres / tutores a principios de año para completar el plan de tratamiento de la diabetes.
- ❑ Colaborar con los padres para conocer la rutina del niño.
- ❑ Asegurarse de tener números de contacto de los padres / tutores.
- ❑ Acordar cuándo habrá que contactar con los padres / tutores.
- ❑ Apoyar al niño con diabetes en la escuela.
- ❑ Permitir que el niño pueda realizar el control de la glucosa en sangre a las horas acordadas.
- ❑ Proporcionar un lugar seguro para que el niño pueda inyectarse la insulina.
- ❑ Saber reconocer los signos y síntomas del bajo nivel de glucosa en sangre.
- ❑ Saber cómo apoyar y evitar episodios de bajo nivel de glucosa en sangre.
- ❑ Asegurar que se supervisa y no se deja solo al niño con bajo nivel de glucosa en sangre.
- ❑ Proporcionar acceso ilimitado al agua y al baño.

ESTUDIANTE

- ❑ Indicar al personal de la escuela el momento en que les baja la glucosa.
- ❑ Cuando no se sienten bien, decirlo.
- ❑ Hacer su control de glucosa en sangre y administrarse la inyección de insulina, si lo pueden hacer, de acuerdo con el plan de tratamiento.
- ❑ Llevar su equipo de diabetes a la escuela.
- ❑ Lleve consigo carbohidratos de acción rápida en caso de bajo nivel de azúcar en la sangre.

ACTIVIDADES ESCOLARES CON NIÑOS PARA EXPLICAR LA DIABETES

(JUEGOS)

- Juegos con imágenes (por ejemplo: recomponer la tabla "Un día en la vida de Tom con diabetes tipo 1" usando imágenes como un puzzle)
- Juegos online interactivos: http://t1dstars.com/web/fun_and_games
- Vídeo corto: http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html seguido de un powerpoint con un cuestionario
- Tebeos: (http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764)

SITIOS WEB CON RECURSOS:

- http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main
- http://t1dstars.com/web/
- http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html
- http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html
- https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf

PLAN DE TRATAMIENTO DE LA DIABETES EN LA ESCUELA CONSULTADO PARA EL PAQUETE KIDS:

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf
- http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf