



Si tu hija o hijo, o algún pequeño en edad escolar bajo tu tutoría recientemente, ingresaron a clases debes tomar en consideración una serie de pasos para lograr una estancia placentera del estudiante. En la escuela, los niños pueden necesitar ayuda para seguir su programa de auto cuidado de la diabetes.

Como madre o padre de un niño o niña con diabetes es muy importante que tengas en cuenta algunos consejos para facilitar la escolarización de tu hijo.

Facilita al centro escolar o instituto la siguiente información, de manera que quede constancia por escrito.

- Tipo y dosis insulina, y la pauta en situaciones especiales, por ejemplo, en el caso de excursiones.
- Sobre los autoanálisis, información sobre los valores considerados normales para tu hijo y cómo actuar en caso de presentar niveles alterados (por más y por menos).
- Información concreta en relación a las comidas, especialmente sobre las variaciones que deben aplicarse al menú general de la escuela. Los menús escolares ya son variados y equilibrados, de manera que no será necesario cambiarlos demasiado, pero sí evitar los postres dulces y pedir a los monitores que se aseguren de que el niño come la cantidad adecuada y a la hora prevista.
- Pautas a seguir en relación a la práctica de deporte o ejercicio físico; los controles que tu hijo debe realizar antes, durante y después del ejercicio, y cómo proceder en función de los resultados obtenidos.
- En relación con una posible hipoglucemia, los profesores deben disponer de información escrita de los síntomas que habitualmente presenta tu hijo para poder identificar la situación, además de instrucciones concretas sobre cómo actuar. En este sitio tienen información de qué

síntomas presenta una persona con

hipoglucemia:<http://www.diabetes.bayer.es/blog/diabetes/%C2%BFque-hago-si-tengo-diabetes-y-sufro-una-hipoglucemia-2/>

- Debes eximir a los profesores por escrito de cualquier responsabilidad ante algún fallo en la administración del glucagón, si fuese necesario.

- Asegúrate de que la escuela donde está inscrito tu hijo dispone del material necesario para solucionar cualquier eventualidad previsible: cantidad y lugar donde se encuentran las pastillas de glucosport, azúcar, glucagón, zumos de frutas. Así como dónde guarda tu hijo el material que necesita para la auto-inyección de la insulina y para los autocontroles de glucemia capilar.

- Como madre o padre de niño con diabetes infantil debes fomentar y garantizar que la información se divulga entre todos los profesionales que van a estar a cargo de tu hijo. Reúnete frecuentemente con el equipo docente para recordar las instrucciones mencionadas.

- Facilita a la escuela el número de teléfono del equipo diabetológico que sigue el tratamiento de tu hijo; les puede servir muy bien en caso de emergencia.

Fuente: Extraído de Boletín Autocontrol es Vida nº 8, editado por Bayer Diabetes Care. Autora: Raquel Barrio, médico de la Unidad de Diabetes Pediátrica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.