



## La Diabetes Juvenil

### ¿Qué Causa la Diabetes Tipo 1?

La diabetes tipo 1 ocurre durante la niñez cuando el cuerpo destruye las células beta en el páncreas que producen insulina. No es resultado de comer demasiado azúcar. Nadie sabe por seguro por qué las células están destruidas pero puede ocurrir debido a la herencia y/u otro elemento provocado por un virus. El proceso ocurre durante un plazo prolongado. Algún día se espera identificar las señales de diabetes temprano para curarla.

### Tratamientos Básicos

La diabetes tipo 1 se controla con la alimentación saludable, ejercicio regular e insulina. Las píldoras para la diabetes nunca funcionan para las personas con diabetes tipo 1.

La vigilancia de glucosa en la sangre es una herramienta importante en el manejo de la diabetes. Las metas de niveles de azúcar en la sangre varían con la edad del niño. El vigilar la sangre muestra ciertas tendencias en niveles de azúcar en la sangre que ayudan a encontrar el mejor tratamiento para diabetes.

Un plan de alimentación saludable beneficia a todos los miembros de la familia. Tendrán mejor salud y menos riesgo para obesidad, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.



Hay varios métodos para planear las comidas. Los carbohidratos como el azúcar y los almidones aumentan a lo máximo el azúcar en la sangre. Hay que mirarlos con cuidado. La grasa y la proteína levantan menos el azúcar en la sangre, pero todo tiene que estar equilibrado para fomentar buena salud.

Las buenas noticias son que se puede incluir el azúcar en cantidades moderadas a la dieta. Nadie debe comer mucho azúcar, así que se tienen que seleccionar comidas más azucaradas con cuidado. Un dietista profesional puede enseñar a los miembros de la familia cómo alimentarse bien sin ser demasiado estrictos.

No debe ser una lucha dar de comer a su niño. El trabajo de los padres es proveer los mejores alimentos posibles, mientras el derecho del niño es decidir cuánto comer. Con

nuevos tipos de insulina disponibles, es más fácil ajustar las dosis para los apetitos caprichosos.

## Qué Tendrá que Aprender

Aparte de los buenos hábitos de alimentación, la familia tendrá que aprender:

- Administrar la insulina
- Tratar los bajos y altos niveles de azúcar en la sangre
- Manejar los días enfermos
- Ajustar la insulina y la comida con los cambios de actividad

La familia tendrá que trabajar atentamente con los maestros del niño, el gerente de servicios escolares de alimentos, entrenadores y la enfermera escolar.

Si se junta con ellos al principio de cada año escolar, les ayudará a sentirse más cómodos apoyando a su niño. Tendrán que conocer las necesidades para bocadillos, cómo tratar las bajas reacciones de azúcar en la sangre y saber los arreglos para la vigilancia de glucosa en la sangre y la insulina durante horas escolares.



Mientras los niños maduran, empiezan a encargarse más de su propio cuidado diabético. Esto requiere buena comunicación entre su niño, el equipo médico y los miembros de la familia. Un trabajador social o sicólogo puede ayudar con la transición.

Un niño no debe dejar de hacer cualquier cosa a causa de la diabetes; quizás requiera planear más y ser más original. Con una buena perspectiva, se puede ver la diabetes como una verdadera oportunidad para que la familia tenga una vida la más saludable posible.

## Preguntas

1. ¿Cuáles son las alternativas en planear la comida que puedan ser las mejores?
2. ¿Cuán a menudo se deben probar los azúcares en la sangre?
3. ¿Cómo se ajustan la insulina y los alimentos para tratar los bajos y altos de azúcar en la sangre?
4. En la escuela, ¿quién necesita instrucciones del cuidado de la diabetes?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista en la Nutrición y la Salud  
Publicación No. FDNS-E -11-6a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.