

# La diabetes tipo 1

## ¿Qué causa la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 ocurre durante la niñez cuando el cuerpo destruye las células beta en el páncreas. Estas son las células que producen la insulina. No es el resultado de consumir demasiado azúcar. Nadie sabe por qué las células se destruyen, pero podría ser algo hereditario o podría deberse a un virus. El proceso no ocurre de la noche a la mañana; es un proceso largo. Algún día se espera identificar las señales tempranas de la diabetes para descubrir cómo curar esta enfermedad.

## Tratamientos básicos

La diabetes tipo 1 se controla con una alimentación saludable, haciendo ejercicio con regularidad y con insulina. Las píldoras para la diabetes nunca funcionan para las personas con diabetes tipo 1.

Para el manejo de la diabetes, es importante vigilar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Los niveles de azúcar en la sangre que se desean lograr varían según la edad del niño. Vigilando los valores de glucosa (azúcar) en la sangre se pueden observar ciertas tendencias o patrones, y estos pueden ayudar a encontrar la mejor manera de tratar la diabetes.

Un plan de alimentación saludable beneficia a toda la familia. Todos gozarán de mejor salud y correrán menos riesgo de ser obesos, de tener la presión arterial alta, y de padecer diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón.



Hay varios métodos para planificar las comidas. Los carbohidratos como el azúcar y los almidones aumentan al máximo el azúcar en la sangre. Se deben consumir con cuidado. La grasa y la proteína no elevan tanto los niveles de azúcar en la sangre, pero todo tiene que estar equilibrado para fomentar la buena salud.

Lo bueno de todo esto es que el azúcar se puede incluir en el régimen alimenticio, siempre que sea en cantidades moderadas. Nadie debe consumir mucho azúcar, y por eso es importante tener mucho cuidado al escoger las comidas más azucaradas. Un dietista profesional puede enseñarles a los miembros de la familia a alimentarse bien sin ser demasiado estrictos.

Darle de comer al niño no debe convertirse en una lucha diaria. A los padres de familia les corresponde ofrecer los mejores alimentos posibles, mientras que el niño cuenta con el derecho de decidir cuánto comer. Con los nuevos tipos de insulina que se consiguen, es más fácil ajustar las dosis para cubrir los apetitos caprichosos y mantener la glucosa en los niveles normales.

## ¿Qué tendrá que aprender?

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

- Administrar la insulina
- Tratar los altibajos en los niveles de azúcar en la sangre
- Manejar los días en los que el niño está enfermo
- Ajustar la dosis de la insulina y la comida según cambie el nivel de actividad

La familia tendrá que trabajar atentamente con los maestros del niño, con el encargado de los servicios alimenticios en la escuela, con los líderes de actividades y con la enfermera de la escuela.



Si se reúne con ellos al principio del año escolar, ellos seguramente se sentirán más cómodos al darle apoyo al niño. Tendrán que enterarse de los bocadillos y meriendas que el niño debe comer, de la manera de tratar la reacción cuando los niveles de azúcar en la sangre bajen. Y deberán saber cómo vigilar la glucosa en la sangre y la insulina durante las horas lectivas.

Al crecer, los niños empiezan a encargarse más de su propio cuidado de la diabetes. Para ello se precisa buena comunicación entre el niño, el equipo médico y el resto de la familia. Quizás convenga recurrir a un trabajador social o psicólogo durante esta transición.

El niño con diabetes no tiene que dejar de hacer sus actividades normales; quizás requiera planificar más y hacer las cosas con más originalidad. Con una buena perspectiva, se puede ver la diabetes como una verdadera oportunidad para que la familia goce de una vida lo más saludable posible.

## Preguntas

1. ¿Cuáles son las alternativas que conoce para planificar la alimentación del niño de la manera más saludable posible?
2. ¿Con qué frecuencia se deben examinar los niveles de glucosa en la sangre?
3. ¿Cómo se ajustan la insulina y los alimentos cuando los niveles de azúcar en la sangre están altos o bajos?
4. En la escuela, ¿quién necesita instrucciones sobre el cuidado de la diabetes?



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

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminar por motivo de su raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y que se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.