

8. ANEXOS

8.1. ANEXO I: Cartel informativo



LA DIABETES MELLITUS INFANTIL



CUÁNDO
Todos los miércoles de mayo
16:00 - 17:00

DÓNDE
Centro de salud de Corella
Salón de actos, planta primera

PADRES Y MADRES: de niños menores de 10 años
NIÑOS: de 10 a 15 años



¿QUÉ ES LA DIABETES?
Aprende qué es la diabetes y como afecta a la vida del niño.
Conceptos básicos.
Miércoles 3 mayo 2017

MANEJO DE HIPO E HIPERGLUCEMIA
Actuación en caso de que el niño sufra una hipo o hiperglucemia.
Miércoles 10 mayo 2017

DIETA Y EJERCICIO FÍSICO
El ejercicio físico y una correcta dieta son imprescindibles para el desarrollo.
Miércoles 17 mayo 2017

TALLER PRÁCTICO Y EVALUACIÓN
Manejo de bolis de insulina junto con los más pequeños.
Evaluación del programa
Miércoles 24 mayo 2017

Elaboración propia.

8.2. ANEXO II: Encuesta

Cuestionario sobre la diabetes mellitus

Usted es: Padre/Madre Niño diabético Otro familiar _____

Edad: _____ Edad paciente pediátrico: _____

Edad de diagnóstico: _____ Diabéticos en la familia: _____

.....

- 1) ¿Cómo se diagnostica la diabetes?
 - a. Por una analítica de orina
 - b. Por una analítica de sangre
 - c. Por la sintomatología asociada
 - d. Cuando se da una complicación grave que requiere asistencia médica
 - e. Todas son correctas

- 2) Señale cual/cuales son síntomas de la diabetes
 - a. Orina abundante
 - b. Orina escasa
 - c. Sed
 - d. Pérdida de peso
 - e. Son correctas a, c y d

- 3) Señale la opción correcta para el diagnóstico de la diabetes (paciente en ayunas):
 - a. Glucemia > 321 mg/dL
 - b. Glucemia > 246 mg/dL
 - c. Glucemia > 205 mg/dL
 - d. Glucemia > 126 mg/dl
 - e. Ninguna es correcta

- 4) ¿Cuál es la función de la insulina?
 - a. Regular la función gástrica
 - b. Regular el azúcar en sangre
 - c. Provocar hiperglucemias
 - d. No tiene ninguna función
 - e. Todas las respuestas con correctas

- 5) ¿Cuántos tipos de diabetes existen? (Los más comunes)

Diabetes Mellitus en el paciente pediátrico

6) ¿Qué signos tiene una hipoglucemia?

- a. Mareos
- b. Sensación de cansancio
- c. Ansiedad
- d. Hambre
- e. Todas son correctas menos la C

7) ¿Qué es la hemoglobina glicosilada?

8) ¿Cuál de los siguientes es un síntoma de la cetoacidosis diabética? (Cetoacidosis diabética: grave complicación de la diabetes por un mal control o por no haber sido diagnosticado aún)

- a. Aliento con olor a acetona
- b. Fiebre
- c. Disminución de la diuresis
- d. Aumento del apetito
- e. Todas son correctas

9) ¿Cómo actuaría ante un desmayo (paciente inconsciente) de un paciente diabético?

- a. Tomar glucemia
- b. Si hiperglucemia: administración de insulina subcutánea
- c. Si hipoglucemia: administración de glucagón subcutáneo
- d. Administración de azúcar oral
- e. Todas son correctas menos la d

10) ¿Sabría diferenciar una hiperglucemia de una hipoglucemia sin medir la glucosa?

Sí No

En caso de responder que sí, explique la diferencia:

Diabetes Mellitus en el paciente pediátrico

11) Responda la respuesta correcta

	VERDADERO	FALSO
Es necesario controlar los hidratos de carbono		
Hay que pesar el pan		
Es correcto tomar azúcar si luego se pinchan insulina		
No deben hacer cambios en la dieta		
El ejercicio físico es vital para el desarrollo del niño		
Pueden tomar todos los alimentos "Light"		
La insulina solo se puede pinchar en la tripa		
La frutas mejor cuanto más maduras		
La pauta de insulina es igual para todos los pacientes		
Es necesario tomar la glucemia antes de administrar la insulina		

Elaboración propia.

8.3. ANEXO III: Díptico informativo primera sesión

DIABETES MELLITUS EN EL PACIENTE PEDIÁTRICO

¿Qué es?

Es una enfermedad metabólica caracterizada por una hiperglucemia crónica y alteraciones del metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas caracterizada por un defecto de insulina.

Tipos de diabetes

Se diferencian dos tipos principales de diabetes, tipo I y tipo II. En la edad pediátrica es más común la diabetes mellitus tipo I, caracterizada por la pérdida de las células beta pancreáticas.

Diagnóstico

- Glucemia plasmática al azar mayor o igual a 200 mg/dL
- Glucemia plasmática en ayunas mayor o igual a 126 mg/dL
- Glucemia plasmática a las dos horas de una sobrecarga oral de 75 gramos de glucosa mayor o igual a 200 mg/dL
- Hemoglobina glicosilada mayor o igual a 6'5%



Tratamiento

Objetivos del tratamiento dietético:

- Promoción de estilo de vida saludable
- Adecuar la dieta a los gustos y preferencias del paciente
- Conseguir educar al paciente en cuanto a la adecuación de su alimentación
- Mantener el peso adecuado, y un crecimiento óptimo en niños y adolescentes
- Control glucémico y lipídico adecuado

Tratamiento con insulina:

- Acción rápida
- Acción lenta



Complicaciones

- Aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular
- Retinopatía diabética: ceguera
- Nefropatía diabética
- Polineuropatía diabética
- Pie diabético
- Cetoacidosis diabética





La cetoacidosis diabética

Se produce como resultado de la insuficiente secreción de insulina y por consiguiente de las hiperglucemias severas que se producen en el paciente.

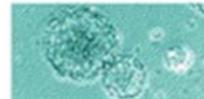
En los niños la diabetes mellitus tipo I suele ser diagnosticada debido a la producción de esta complicación.

Signos y síntomas:

- Anorexia
- Boca seca
- Ausencia de lágrimas
- Aumento de la sed
- Dolor abdominal
- Náuseas y vómitos
- Aliento cetósico (o con olor a manzana)
- Dificultad en la respiración
- Aumento de la diuresis
- Somnolencia y cansancio
- Hipotermia
- Hipotensión



Los pilares básicos de la diabetes



Tratamiento con insulina



Auto-análisis y Auto-control



Régimen Alimenticio



Actividad Física



8.4. ANEXO IV: Folleto informativo segunda sesión

¿Qué es la hipoglucemia?

¿Qué es la hipoglucemia?

Es una condición que se caracteriza por niveles bajos de glucosa en la sangre (anormales), usualmente menos de 70 mg/dl. Puede ser una reacción a la insulina o la inyección de insulina. Una hipoglucemia severa puede causar accidentes, lesiones, coma y la muerte.



¿Qué síntomas tiene la hipoglucemia?

*Inestabilidad
Nerviosismo
Sudoración
Escalofríos
Irritabilidad*

*Confusión
Taquicardia
Somnolencia
Visión borrosa
Hormigueo labios*

*Cefalea
Debilidad
Falta coordinación
Convulsiones
Inconsciencia*

¿Cómo actúo ante esta situación?

Tomar inmediatamente: 1 vaso de zumo o refresco azucarado. Llevar siempre sobres de azúcar, caramelos o fruta para tratar la hipoglucemia en cualquier lugar. Si pasados 10-15 minutos de tomarse lo anterior no han mejorado los síntomas, tómelo otra vez.



H
i
p
e
r
g
l
u
c
e
m
i
a

¿Qué es la hiperglucemia?

Término técnico que utilizamos para referirnos a los altos niveles de azúcar en la sangre. Aparece cuando el organismo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina o cuando la cantidad de insulina es muy escasa. La hiperglucemia también se presenta cuando el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente.



¿Qué síntomas tiene la hiperglucemia?

Azúcar alta sangre	Dolor abdominal	Beber más
Azúcar alta orina	Hambre	Orinar más
Náuseas/vómitos	Irritabilidad	Mojar la cama
Cansancio	Boca seca	
Pérdida peso	Visión borrosa	

¿Cómo actúo ante esta situación?

Aumentar consumo de líquidos y la frecuencia de los controles de glucosa. Si la glucemia es $\geq 300\text{mg/dL}$, comprobar cetonas en orina (centro médico).
No dejar de ponerse la insulina.
Tomar alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción fácil.



8.5. ANEXO V: Minutos necesario para gastar 100 kcal en niños con diferente peso

Actividad	Peso corporal	20kg	40kg	60kg
Baloncesto		30	15	10
Esquí		40	20	15
Bicicleta				
10 km/h		65	40	25
15 km/h		45	25	15
Hockey sobre hielo		45	25	15
Atletismo				
8 km/h		20	15	10
12 km/h		30	15	10
Natación a braza		40	20	15
Tenis		45	25	15
Paseo 4 km/h		50	25	15
Futbol		55	25	15

Los carbohidratos adicionales para la actividad física varían en función del peso corporal y de la actividad. Asumiendo que el 60% del total de las 100 kcalorías son carbohidratos, el gasto equivale a 60 kcal de Hidratos, que supone 15 gramos.

Fuente: 16

8.6. ANEXO VI: Dibujo ejercicio



Fuente: 16

8.7. ANEXO VII: Menús de ejemplo

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS CON DIABETES			NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA		
Desayuno (5R)	Media mañana (3R)	Comida (6-7R)	Merienda (2.5R)	Cena (5R)	Recena (1R)
Lunes 1 vaso de leche (1R), 2 rebanadas de pan de molde (3R) con aceite de oliva y una pera pequeña (1R).	Bocadillo de 50g de pan (2.5R) con jamón y un puñado de frutos secos (0.5R)	Guiso de carne de ternera con una patata mediana (150g, 3R), 40g de pan (2R) y queso manchego y una manzana mediana (1.5R)	Yogur desnatado de sabores (1R) y una pera mediana (1.5R)	Sopa de verduras (1R), tortilla francesa con 50g de pan con tomate (2.5R) y un plátano (2R)	1 yogur desnatado de frutas (1R)
Martes 1 vaso de zumo de frutas (2R), 60g de pan (3R) con tomate, aceite de oliva y jamón serrano	1 plátano mediano (2R) y 2 galletas tipo María (1R)	Plato pequeño de macarrones con atún (4R) con ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimienta (1R) y una naranja mediana (1.5R)	Bocadillo de 50g de pan (2.5R) con queso	Puré de verdura con patata (con 150g de patata, 3R), pescado a la plancha con tomate en rodajas (1/2R) y una pera mediana (1.5R)	1 vaso de leche (1R)
Miércoles 1 vaso de leche (1R), 7-8 galletas tipo María (4R)	Bocadillo de 2 rebanadas de pan de molde (3R) con queso para untar	Potaje de legumbres con verdura (plato pequeño, 4R), 2 biscotes (1R), filetes de pollo a la plancha y una taza grande de fresas (300g, 2R)	Bizcocho casero (trozo de 50g, 2R) y yogur natural (0.5R)	Tortilla de jamón, ensalada de tomate y queso fresco (1/2R), pan con tomate (60g de pan, 3R) y 3 mandarinas pequeñas (1.5R)	1 yogur natural desnatado (0.5R) y una galleta tipo María (0.5R)
Jueves 1 vaso de leche (1R), 4 tostada tipo biscote (2R) con 2 cucharadas soperas de mermelada (2R)	Una barra de cereales (1.5R) con un actimel (0.5R) y una fruta pequeña (1R)	Crema de verduras (1 plato grande, 1R), un plato pequeño de arroz blanco con carne picada y salsa de tomate (4R) y un vaso de ensalada de frutas (1.5R)	Un puñado de frutos secos (1/2 R) y un plátano mediano (2R)	Espaguetis con salsa de tomate (plato pequeño, 4R), Sepia a la plancha y gelatina comercial (1.5R)	10-12 cerezas (1R)
Viernes 1 vaso de leche (1R) con 1 taza de cereales (2R) y un vaso de zumo de frutas (2R)	3 biscotes (1.5R) con 2 quesitos desnatados y una naranja mediana (1.5R)	Un plato pequeño de lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias (4R), Ensalada de pollo (1/2R) y una naranja grande (2R)	Bocadillo de 50g de pan (2.5R) con jamón de York	Hamburguesa la plancha con ketchup y patatas chips (guarnición, 3R), ensalada verde 1/2R y flan (2R)	Una cuajada (0.5R) con una cucharada de postre de miel (0.5R)
Sábado 1 vaso de leche (1R) con 2 tostadas de pan de molde (3R) con aceite de oliva y una mandarina (1R)	1 vaso de cereales (2R) y 1 vaso de leche (1R)	Cocido (sopa de fideos, verduras, legumbres, carne, chorizo... 4R) con una rebanada de pan de 20g (1R) y 2 rodajas de piña natural (1.5R)	Yogur natural (1/2R) y un vaso grande de uvas (2R)	Plato pequeño de macarrones boloñesa (4R), Fritura de pescado y cuajada (1/2R) con una cucharada de miel (1R)	1 vaso de leche (1R)
Domingo 60g de pan (3R) con una chocolatina individual (2R)	Batido con 200g de fresas (1R), y 2 yogures de fresa (2R)	Carne asada con guarnición de patatas fritas (3R), champiñones y guisantes (2R) y una manzana al horno (1.5R)	Yogur desnatado de frutas (1R) y 3 galletas María (1.5R)	Sopa de fideos (espesa, 3R), filetes de pollo a la plancha con ensalada (1R) y manzana mediana (1.5R)	2 biscotes (1R) con queso para untar

Fuente: 26

8.8. ANEXO VIII: Pirámide de los alimentos



Fuente: 27

8.9. ANEXO IX: Tabla resumen alimentos

Tabla de los alimentos más habituales expresando la cantidad (peso) de cada uno que corresponde a una ración:

	Cantidad aprox. de alimento (gr) que contiene 10 gr de CH (hidratos de carbono) (1 RACIÓN)	Calorías aprox. que contiene 1 RACIÓN de estos alimentos	Proporción de fibra aprox. por cada 100 gr
a) Productos Lácteos			
Leche	200	135	-
Yogur	230 (2 unidades)	150	-
b) Féculas			
Pan (blanco o integral)	20	50	8,5 (integral)
Biscotes	14 (2 unidades)	50	0,3
Galletas María	12 (2 unidades)	60	5,5 (integral)
Bollo suizo	20	-	0,3
Cereales en copos*	12	45	1,4
Legumbres cocidas	50	50	3
Legumbres crudas	17	-	-
Pasta / Sémola cocida	50	55	-
Pasta / Sémola cruda	12	-	-
Potata Cocida**	50	35	0,25
Potatas Fritas	33	75	-
Potatas Chips	17	95	-
Potata Cruda	35	-	-
Aroz cocido y levado	33	40	-
Paella	20	65	-
Aroz crudo	12	42	1,2 (integral)
Harina de trigo	12 (1 cucharada)	40	10 (integral)
c) Frutas (con piel si es comestible)			
Las más habituales	100	55	1
Plátano (no maduro)	50	45	3
Uva	50	40	0,5
Cerezas	60	45	2
Sandía	150	45	0,6
Melón	150	45	0,5
Fresa	180	45	1,5
Frutos secos***	50	300	10
d) Verduras y hortalizas			
Col de Bruselas cocida	200	40	1,2
Setas o champiñones (fritos o asados)	175	380 (fritos)	3
Alcachofa frita o asada	150	-	2
Pimiento crudo o asado	150	40	1,2
Zanahoria cocida	150	40	1,2
Zanahoria cruda	100	40	1,2
Cebolla cruda, frita o asada	100	355 (fritos)	1,3
Remolacha cocida	100	35	3
Guisantes cocidos	100	70	3
Habas cocidas	100	110	3

* Mirar siempre en su información nutricional que la proporción de azúcar refinado sea inferior al 10%

** Aunque por su proporción en hidratos de carbono el peso real en patata cocida que aporta 10 gr sería de 65 gr lo hemos disminuido a 50 gr por su elevado índice glucémico.

*** Tener en cuenta el elevado aporte calórico.

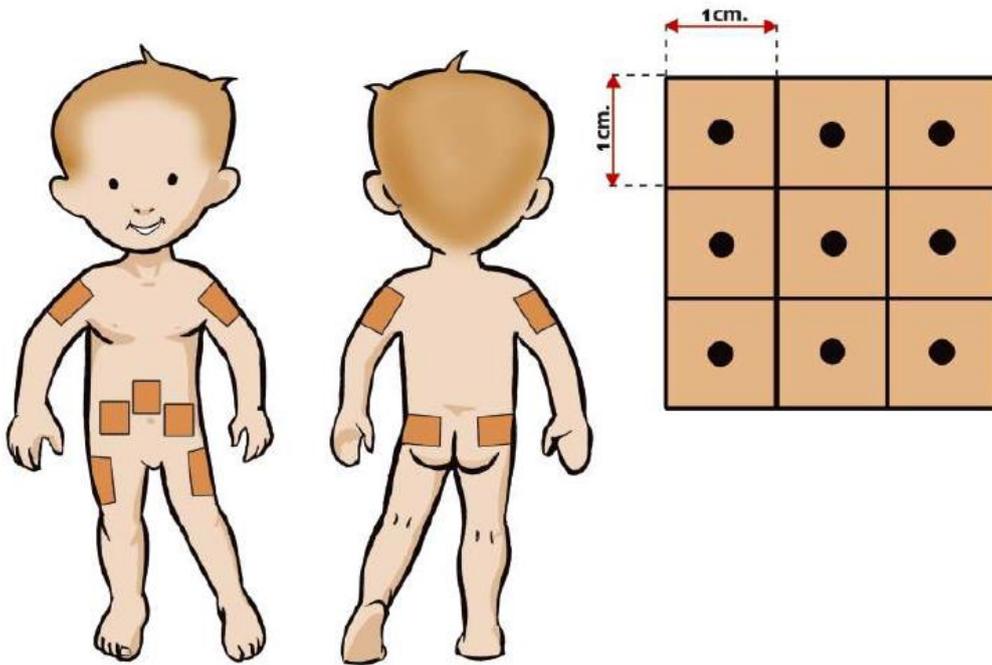
Fuente: 16

8.10. ANEXO X: Gráfico visual alimentos con peligro



Fuente: 16

8.11. ANEXO XI: Lugares de inyección de insulina



Fuente: 16

8.12. ANEXO XII: Encuesta de satisfacción

Valoración del programa de salud: Diabetes Mellitus en el paciente pediátrico

Conteste a las siguientes preguntas del 1 al 5, de forma anónima, siendo:

5 = muy satisfactorio, 1 = poco satisfactorio.

	1	2	3	4	5
¿Le ha sido útil el programa de educación?					
¿Cuánto ha incrementado su conocimiento sobre la diabetes?					
¿Se ve más capacitada/o para actuar en una situación de alarma?					
¿Es capaz de identificar las complicaciones más graves?					
El vocabulario era comprensible					
La información ha sido adecuada					
El contenido de cada sesión le parece correcto					
El personal que imparte las sesiones está cualificado					
El personal ha sido capaz de resolver sus dudas sobre la enfermedad					
El material administrado ha sido adecuado					
Recomendaría este programa a otras familias					

Sugerencias de mejora de cara a la realización de otro curso de educación:

Opinión sobre el programa de salud:

Elaboración propia.

