

# Guía práctica para viajes escolares

## Recomendaciones y Plan de Manejo de Diabetes Tipo 1 para niños

El objetivo de este documento es brindar información práctica y sencilla sobre cómo manejar la diabetes tipo 1 durante estos días, especialmente teniendo en cuenta diferentes actividades (excursiones, caminatas, playa, barco, etc.).

El niño/a \_\_\_\_\_ puede participar en todas las actividades del viaje de forma normal. La diabetes requiere cierta supervisión y algunas adaptaciones logísticas, pero el objetivo principal es que pueda disfrutar de una experiencia feliz, segura y lo más autónoma posible.

No buscamos un control “perfecto” durante el viaje, sino un manejo seguro, flexible y responsable.

### 1. Información General

El niño/a \_\_\_\_\_ tiene diabetes tipo 1 y utiliza:

- Bomba de insulina
- Equipo de infusión (cánula o catéter, tubo y reservorio donde está la insulina)
- Sensor continuo de glucosa
- Glucómetro como respaldo
- Insulina rápida para correcciones y comidas

La diabetes tipo 1 significa que su cuerpo no produce insulina y necesita administrarla constantemente.

Su glucosa puede:

- Subir demasiado → HIPERGLUCEMIA
- Bajar demasiado → HIPOGLUCEMIA

Ambas situaciones se pueden tratar y manejar si se detectan a tiempo.

### 2. Objetivos Durante el Viaje

Los objetivos principales son:

- Que el niño/a \_\_\_\_\_ esté seguro/a
- Que pueda disfrutar plenamente del viaje
- Prevenir hipoglucemias importantes
- Detectar y corregir hiperglucemias
- Mantener una supervisión razonable, especialmente:
  - Durante comidas
  - Actividad física
  - Playa/piscina/barco
  - Durante la noche

### 3. Material e Insumos recomendados a llevar

TODO el material médico debe viajar SIEMPRE en la maleta de mano y nunca en equipaje facturado. La familia proporcionará todos los insumos necesarios.

#### Material general que llevará:

- Insulina
- Bomba de insulina y consumibles
- Sensor y repuestos de cánula y reservorios.
- Glucómetro
- Tiras reactivas
- Lancetas
- Baterías
- Jeringas/plumas de respaldo
- Snacks para hipoglucemia
- Zumos
- Pastillas de glucosa
- Glucagón
- Nevera o bolsa térmica para la insulina

### 4. Qué Debe Llevar Siempre en Cada Excursión o Salida

En TODAS las actividades y excursiones debe haber una mochila accesible con:

- Glucómetro
- Snacks
- Zumos
- Pastillas de glucosa
- Agua
- Insulina
- Material básico de repuesto
- Móvil cargado

Nunca debe quedarse sin acceso rápido a azúcar.

### 5. Conservación de la Insulina

La insulina:

- No debe calentarse excesivamente
- No debe quedar expuesta al sol
- No debe dejarse dentro de coches calientes

Debe conservarse:

- En lugar fresco
- Preferiblemente en bolsa térmica
- Protegida del calor durante excursiones y playa

## 6. Hipoglucemia (Glucosa Baja)

### Qué es

Cuando el nivel de glucosa baja demasiado.

Puede ocurrir especialmente:

- Durante caminatas
- Playa
- Actividad física
- Después de nadar
- Durante la noche

### Síntomas posibles

Valentina puede presentar:

- Temblor
- Sudor
- Palidez
- Hambre intensa
- Mareo
- Sueño
- Confusión
- Cansancio
- Cambios de comportamiento

A veces puede notar los síntomas antes que el sensor.

### Qué hacer

Dar rápidamente (alguna de estas opciones):

- Zumo
- Pastillas de glucosa
- Refresco azucarado
- Caramelos con azúcar

Esperar 10-15 minutos y volver a revisar glucosa.

Después, si mejora:

- Dar snack adicional si hará actividad o falta mucho para comer.

### IMPORTANTE

Nunca dejar sola a al niño/a durante una hipoglucemia.

### Caso de urgencia (muy poco frecuente)

- Administrar glucagón.
- Contactar inmediatamente emergencias
- Contactar a los padres

(Esta situación es muy improbable)

## 7. Hiperglucemia (Glucosa Alta)

### Qué es

Cuando el nivel de glucosa sube demasiado.

Puede ocurrir por:

- Desconexión prolongada de bomba
- Mucha comida
- Problemas con la bomba
- Menos actividad
- Fallo del sensor/catéter

### Síntomas posibles

- Mucha sed
- Necesidad frecuente de ir al baño
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Malestar general

### Qué hacer

- Revisar glucosa
- Revisar que la bomba esté conectada correctamente
- Confirmar que la insulina se haya administrado
- Dar agua
- Hacer corrección de insulina si corresponde
- Volver a controlar posteriormente

Si la glucosa permanece muy alta o hay vómitos/malestar importante:

- Contactar a los padres

## 8. Actividad Física, Excursiones, Playa, Piscina y Barco

Las actividades físicas pueden bajar la glucosa rápidamente.

Antes de cualquier actividad física:

### IMPORTANTE

Valentina debe:

- Revisar glucosa
- Activar el “objetivo temporal” de la bomba
- Comer algo si los niveles son bajos o tendencia descendente

### Desconexión de la bomba

La bomba:

- NO puede mojarse
- Debe retirarse para playa, agua o ciertas actividades

### Reglas importantes:

- Puede permanecer desconectada MÁXIMO 2 horas
- La bomba debe entregarse a un adulto responsable

- Debe guardarse:
  - En lugar fresco
  - Seguro
  - Protegida del sol y agua

### **Durante el tiempo desconectada**

Valentina debe:

- Revisar glucosa cada 1-2 horas
- Utilizar glucómetro si está lejos de la bomba
- O acercarse a la bomba para sincronizar el sensor

Es MUY importante no olvidar reconectarla.

## **9. Comidas y Supervisión**

Durante las comidas es importante:

- Darle tiempo para revisar glucosa
- Permitirle pesar alimentos si es necesario
- Permitir aplicación de insulina antes de comer
- Supervisar de forma general que haya podido administrarse la insulina

### **Información importante para el viaje**

Necesitamos confirmar:

- Si el hotel tiene buffet
- Qué comidas habrá en excursiones
- Horarios aproximados
- Tipo de snacks disponibles

Esto ayuda a ajustar mejor la insulina y prevenir hipoglucemias.

## **10. Supervisión Nocturna (MUY IMPORTANTE)**

La noche es el momento que requiere mayor atención.

Valentina:

- NO suele despertarse con las alarmas de hipoglucemia
- Necesita ayuda si suena una alarma

### **Antes de dormir**

Debe:

- Revisar glucosa
- Activar objetivo temporal en la bomba
- Tomar leche o snack según niveles y tendencia

### **Durante la noche**

Es importante:

- Escuchar posibles alarmas
- Verificar si necesita tratamiento
- Llevarle un zumo si tiene una hipoglucemia
- Confirmar que responde correctamente

## Móvil y comunicación

MUY IMPORTANTE:

- El móvil debe permanecer:
  - Encendido
  - Con batería
  - Con sonido alto
  - Cerca de ella durante la noche

Esto es fundamental en caso de:

- Alarmas
- Desconexión
- Emergencias
- Necesidad de contactar con ella

La aplicación del móvil, que indica el nivel de glucosa y envía alarmas, estará sincronizada con:

- Los padres.
- La profesora responsable:

**Nota:** unos días antes del viaje, ayudaremos a descargar la aplicación y a enseñar el manejo básico y alarmas.

## 11. Comunicación

Ante cualquier duda o situación fuera de lo habitual:

Por favor contactar inmediatamente con:

- Madre: *(incluir número telefónico)*
- Padre: *(incluir número telefónico)*

## 12. Mensaje Final

El niño/a \_\_\_\_\_ está acostumbrada a manejar su diabetes y participa normalmente en todas sus actividades diarias, deportes, excursiones y viajes.

Con un poco de supervisión y atención adicional, podrá disfrutar esta experiencia igual que sus compañeros.

Lo más importante no es alcanzar valores “perfectos”, sino mantener un entorno seguro, tranquilo y flexible para que pueda disfrutar del viaje con confianza, independencia y felicidad.

Muchas gracias por acompañarla y cuidarla durante este viaje.

*Rut Gherbassi*