

GUÍA DE REFERENCIA DE ACTIVIDADES BÁSICAS PARA EL MANEJO DE LA DIABETES TIPO 1 EN NIÑOS Y ADOLESCENTES POR EDAD

Éste es un cuadro de referencia general elaborado por DiabetesLATAM en 2024. Por favor busca la edad que corresponda a tu hijo(a) o a ti y revisa las actividades correspondientes para reforzarlas e incorporarlas.

Se recomienda que las actividades en niños menores sean realizadas por los padres, tutores y/o cuidadores en presencia del niño, enfatizando su proceso para fomentar su aprendizaje.

Todas las actividades DEBEN SER SUPERVISADAS por los padres, tutores y/o cuidadores.

	6 a 7 años	8 a 9 años	10 a 11 años	12 a 13 años	14 a 15 años	16 a 18 años
ALIMENTACIÓN	Conocer cuántas comidas se requieren al día.	Cuantificar los carbohidratos en una comida con el objetivo de calcular las unidades de insulina necesarias.	Conocer la cantidad de comidas requeridas al día y sus horarios.	Identificar los alimentos más apropiados como parte de un plan de alimentación equilibrada.	Conocer qué alimentos contribuyen a una buena salud.	Tener conocimientos más avanzados de nutrición: porciones y combinación de alimentos.
	Reconocer los carbohidratos de sus comidas y su importancia.			Leer y entender la información de las etiquetas nutricionales de los alimentos procesados.		
	Reconocer las frutas y verduras en sus comidas y su importancia.	Conocer la proporción de carbohidratos, frutas, verduras y proteínas diarias.	Conocer e identificar la composición ideal de una comida saludable.	Aprender destrezas del conteo de carbohidratos de cada comida.	Implementar el uso de aplicaciones digitales para el conteo de carbohidratos fuera de casa.	Calcular dosis de insulina con base en el conteo de carbohidratos realizado.
	Reconocer la proteína en sus comidas y su importancia.			Entender los tipos de carbohidratos, así como su efecto en la glucosa, dependiendo de su cantidad, calidad e índice glucémico.		
	Reconocer los tipos de bebidas y su influencia en la glucosa.	Entender cuáles comidas se deben limitar diariamente y por qué.	Identificar cuándo pueden ser ingeridos alimentos de alto impacto en la glucosa.	Estar familiarizado con el uso y tipos de edulcorantes (sustitutos del azúcar).	Conocer los tipos de edulcorantes y su impacto en la glucosa.	Cocinar y preparar comidas nutritivas en casa y escoger opciones saludables fuera de casa.
	Conocer y poder comunicar la acción de los dulces, el azúcar y las bebidas azucaradas en el cuerpo y porque evitarlas.			Entender que sus cambios hormonales y desarrollo físico pueden cambiar o afectar su apetito.		
		Identificar las fuentes de carbohidratos.	Involucrarse en la preparación de los alimentos, a diario y en eventos sociales.	Ser responsables de la selección de alimentos que va a consumir fuera de casa.	Conocer que, en grandes cantidades, las proteínas y las grasas impactan la glucemia.	
		Realizar el conteo de carbohidratos.	Entender el proceso nutricional integral, involucrando todos los grupos de alimentos, y evitando las dietas de moda.	Ser más consciente del consumo de alimentos de índice glucémico bajo.		
EJERCICIO FÍSICO	Conocer la relación comida - ejercicio - insulina.	Crear el hábito de verificar si se lleva un snack o refrigerio por si tiene una hipoglicemia y reponerlo si es necesario.	Preparar el contenedor de insulina para llevar a su actividad física.	Poder ajustar la alimentación de acuerdo a la cantidad e intensidad del ejercicio físico.	Aprender la manera como el ejercicio impacta en el manejo de la glucemia para prevenir complicaciones como hipoglicemias severas.	Conocer y manejar los rangos de glucemia antes, durante y después del ejercicio físico.
	Conocer que para hacer ejercicio físico se requiere hacer ajustes de insulina.		Realizar actividad física al menos 60 minutos al día.	Realizar ajustes a la dosis de insulina según la cantidad y intensidad del ejercicio físico.		
	Saber que mantenerse activo es divertido, saludable y necesario.	Chequear su nivel de glucosa antes, durante y al final del ejercicio físico.	Saber que si la glucosa se encuentra sobre los 250 mg/dL no debe realizar actividad física.			Informar a su círculo social cercano el número de contacto ante una emergencia con pérdida de consciencia.
INSULINA	Buscar la insulina en su lugar de almacenamiento.	Conocer los tipos de insulina y cuándo usarlas.	Administrarse la insulina, por sí solo, bajo supervisión.	Bajo supervisión, ajustar la dosis de insulina de acción rápida de ser necesario, de acuerdo a sus patrones de glucemia y/o antes de eventos sociales.	Tomar gradualmente la responsabilidad del manejo de la medición de glucemia y ajuste de dosis de insulina.	Calcular dosis de insulina de manera independiente, con base en la alimentación y el ejercicio físico, para lograr el mejor control glucémico posible.
	Preparar y purgar las plumas o bolígrafos de insulina.	Saber que la dosis de	Conocer los tipos y las dosis de insulina.			

Señalar la parte de su cuerpo donde se debe inyectar la insulina.	Saber que la dosis de insulina a ser aplicada varía según la comida ingerida.	Saber hacer ajustes de insulina.	Saber cómo tratarse cuando tiene una hipoglicemia o hiperglicemia.	Distinguir los tipos de insulina y saber los tiempos de aplicación de cada una en relación con los alimentos que consume.	Tomar la responsabilidad de rotar los sitios de administración de insulina para evitar lesiones en la piel.
Contar 10 segundos antes de retirar la aguja.	Tener nociones básicas y poder explicar sobre el uso del glucagón.	Saber cómo almacenar correctamente la insulina.	Conocer que los requerimientos de insulina varían según su crecimiento y desarrollo.		Tener conocimientos más avanzados de los tipos de insulina y su funcionamiento.

MEDICIÓN DE GLUCOSA	Usar el glucómetro, bajo supervisión.	Definir metas glucémicas y saber qué es la hemoglobina glicosilada.	Identificar cuándo es necesaria una medición de glucosa en sangre.	Conocer las causas de subidas y bajadas de la glucosa en sangre.	Medir la glucosa en sangre e interpretar los resultados.	Tomar la responsabilidad de mantener registros de mediciones de glucemia.
	Poder explicar la importancia de la medición frecuente de glucemia.		Entender los rangos ideales en lo que debe permanecer la glucemia.	Explicar cómo se evitan las subidas o bajadas de la glucosa.		Saber interpretar los registros para reconocer los patrones de glucemia (hipoglucemias, hiperglucemias).
	Saber en qué partes del cuerpo se toman las mediciones de glucosa y dónde se ubica el monitor continuo de glucosa.	Conocer el manejo de la bomba de insulina y del monitor continuo de glucosa en caso de contar con estas opciones de tratamiento.	Explicar la relación entre rangos de glucosa, alimentación y ejercicio físico.	Interpretar los registros de glucosa, e identificar patrones de subida, patrones de bajada de glucosa en sangre.	Entender sus registros de diabetes y participar activamente en conversaciones sobre sus rangos de glucemia con sus padres y médicos.	Preparar y llevar los registros para entregarlos a los médicos y para su propia toma de decisiones.
	Saber leer los resultados del glucómetro o monitor.		Conocer los valores de la glucosa que son un signo de alerta y saber pedir ayuda.	Llegar a acuerdos con sus padres, tutores y/o cuidadores para el monitoreo de su glucosa (frecuencia y herramientas).		