

# *Diabetis a l'escola*

*Informació per a professors i monitors*

## QUADERN DEL CIUTADÀ

Treball d'Educació Farmacèutica

al Ciutadà nº 66

UCD Barcelonès Nord i Maresme

Professor associat: M<sup>a</sup> Pilar Giner Boya

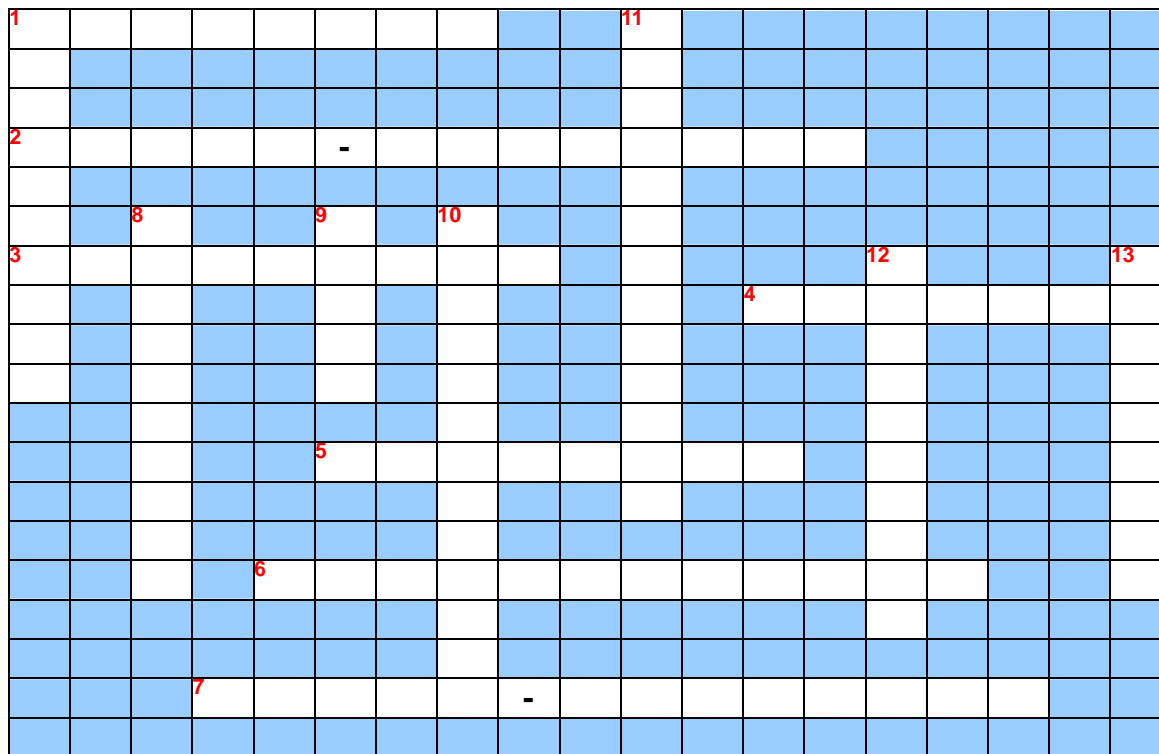
Natàlia Claver Belver

Patricia Fuentes Diez

Amanda Läufer Nicolás



## MOTS ENCREUATS



### HORITZONTALS

1. Major freqüència de micció i quantitat d'orina.
2. Indicador de la capacitat d'un aliment d'augmentar la glucèmia.
3. Augment de la gana.
4. Hormona que cal administrar en cas d'hipoglucèmia greu.
5. Hormona hipoglucemiant secretada en funció de la glucèmia.
6. Disminució del nivell de glucosa en sang per sota dels 70 mg/dl.
7. Dispositiu que administra la insulina per via subcutània mitjançant un catèter fix a l'abdomen.

### VERTICALS

1. Manifestació clínica caracteritzada per set intensa.
8. Aparell de fàcil ús que mesura la glucosa capil·lar.
9. Concepte que equival a 10 grams d'hidrats de carboni.
10. Trastorn del metabolisme dels lípids provocat per no alternar la zona d'injecció.
11. Complicació produïda quan els valors de glucosa en sang es troben per sobre de 250 mg/dl.
12. Via d'administració de la insulina.
13. Tipus d'hidrats de carboni que es troben en vegetals, cereals, llegums i tubercles.

**MOTS ENCREUATS → Solucions**

<sup>1</sup> P	O	L	I	U	R	I	A			<sup>11</sup> H								
O										I								
L										P								
<sup>2</sup> I	N	D	E	X	-	G	L	U	C	E	M	I	C					
D										R								
I		<sup>8</sup> G			<sup>9</sup> R		<sup>10</sup> L			G								
<sup>3</sup> P	O	L	I	F	A	G	I	A		L				<sup>12</sup> S				<sup>13</sup> C
S		U			C		P			U		<sup>4</sup> G	L	U	C	A	G	O
I		C			I		O			C				B				M
A		O			O		D			E				C				P
		M					I			M				U				L
		E			<sup>5</sup> I	N	S	U	L	I	N	A		T				E
		T					T			A				A				X
		R					R							N				E
		E		<sup>6</sup> H	I	P	O	G	L	U	C	E	M	I	A			S
							F							A				
							I											
			<sup>7</sup> B	O	M	B	A	-	I	N	S	U	L	I	N	A		

## PASAPALABRA

### Regles del joc

**Temps:** No hi ha límit de temps per completar la llista de definicions, però es disposa de 30 segons per donar resposta, i es poden donar 3 voltes com a màxim.

**Objectius:** Aprendre i repassar el vocabulari relacionat amb la Diabetis.

### **Descripció de l'activitat:**

1. Es divideix el grup en dos equips (blau i taronja). Cada equip escollirà un capità.
2. Cada equip haurà de respondre a 21 definicions relacionades amb la Diabetis.
3. La "presentadora" llegirà les definicions, indicant la lletra per la que comença o que conté la paraula, per ordre alfabètic.
4. El capità serà l'encarregat de respondre (la seva resposta serà la vàlida), i podrà consultar-ho amb el seu equip.
5. Cada equip disposa d'un "comodí de l'expert".
6. Es tenen 30 segons per respondre o passar el torn. Si passat aquest temps no s'ha donat resposta ni s'ha passat, es donarà la resposta per incorrecte.
7. Per passar de torn s'ha de dir *pasapalabra*.
8. Si la resposta és correcta es passarà a la següent definició. Si és incorrecte s'atura el joc i es resol, i llavors salta el torn a l'altre equip.
9. Les paraules encertades es marcaran en verd i les incorrectes en vermell al roscó de cada equip.
10. El joc s'iniciarà amb l'equip blau, i els torns s'aniran intercanviant fins que cada equip esgoti el número de voltes establert.
11. El primer equip en encertar totes les paraules serà el guanyador. En cas de cap dels equips encerti totes les paraules, guanyarà l'equip que més paraules hagi endevinat. Si tots dos equips han encertat el mateix número de paraules, guanyarà el que menys errors hagi comès.

**EQUIP BLAU**

- Comença per A:** Procés relacionat amb el Sistema Immunitari que origina la Diabetis.
- Comença per B:** Una de les zones del cos on es pot realitzar l'administració d'insulina.
- Comença per C:** Unitat funcional més petita de l'organisme en la que s'introdueix la glucosa per l'efecte de la insulina.
- Comença per D:** Malaltia metabòlica caracteritzada per l'eliminació excessiva d'orina, pèrdua de pes, set intensa i altres trastorns generals.
- Comença per E:** Activitat física que ajuda a controlar la malaltia, tot i que cal prendre precaucions.
- Comença per F:** Tipus d'hidrat de carboni d'absorció ràpida present a la fruita.
- Comença per G:** Hormona amb efecte hiperglucemiant.
- Comença per H:** Disminució de la glucosa en sang per sota de 70 mg/dl.
- Comença per I:** Tipus d'insulina amb un inici d'acció lent i un efecte que cobreix de 15 a 20 hores.
- Conté la J:** Període de temps sense aliment, que s'ha d'evitar que duri més de 4 hores durant el dia.
- Comença per L:** Eina que s'utilitza per obtenir la gota de sang per la mesura de la glucèmia, i que també pot incorporar-se a un dispositiu de punció.
- Comença per M:** Tipus d'insulina que la seva solució està formada per una sola classe d'insulina.
- Comença per N:** Lloc de conservació dels envasos d'insulina abans d'encetar-los.
- Comença per O:** Expel·lir un líquid per la uretra, fet que es dona amb major freqüència en estats d'hiperglucèmia.
- Comença per P:** Òrgan encarregat de la secreció d'insulina.
- Comença per R:** Quantitat d'aliment que conté 10 grams d'hidrats de carboni.
- Comença per S:** Substància blanca, cristal·lina i soluble en aigua, de sabor dolç.

- Comença per T:** Part subterrània d'algunes plantes, que contenen hidrats de carboni d'absorció lenta.
- Conté la U:** Manifestació característica de la diabetis que consisteix en una major freqüència i quantitat d'orina.
- Comença per V:** Número de dies corresponent al període de validesa de la insulina fora de la nevera.
- Conté la X:** Nom donat als hidrats de carboni d'absorció lenta.

### EQUIP BLAU → Solucions

- Comença per A:** **Autoimmune**
- Comença per B:** **Braç**
- Comença per C:** **Cèl·lula**
- Comença per D:** **Diabetis**
- Comença per E:** **Exercici**
- Comença per F:** **Fructosa**
- Comença per G:** **Glucagó**
- Comença per H:** **Hipoglucèmia**
- Comença per I:** **Intermèdia**
- Conté la J:** **Dejú**
- Comença per L:** **Llançeta**
- Comença per M:** **Monocomponents**
- Comença per N:** **Nevera**
- Comença per O:** **Orinar**
- Comença per P:** **Pàncreas**
- Comença per R:** **Ració**
- Comença per S:** **Sucre**
- Comença per T:** **Tubercles**
- Conté la U:** **Poliúria**
- Comença per V:** **Vint-i-vuit**
- Conté la X:** **Complexes**

## EQUIP TARONJA

- Comença per A:** Beguda sense hidrats de carboni més recomanable en cas d'hiperglucèmia.
- Comença per B:** Dispositiu per administrar la insulina via subcutània, mitjançant un catèter fix a l'abdomen.
- Comença per C:** Component energètic de la dieta que requereix un control en la diabetis.
- Comença per D:** Part important del tractament de la diabetis.
- Comença per E:** Situació especial, com la hipoglucèmia, que requereix atenció mèdica.
- Comença per F:** Tipus d'aliment que conté hidrats de carboni d'absorció ràpida.
- Comença per G:** Aparell que mesura la glucosa capil·lar.
- Comença per H:** Augment de la glucosa per sobre de 250mg/dl.
- Comença per I:** Hormona secretada pel pàncreas amb acció hipoglucemiant.
- Conté la J:** Introducció a l'organisme d'un líquid mitjançant una xeringa.
- Comença per L:** Alteració del teixit adipós que es pot donar en la zona d'administració de la insulina.
- Comença per M:** Operació consistent en friccionar, amassar, percutir, etc., el cos o determinades zones del cos, i que pot fer augmentar la velocitat d'absorció de la insulina.
- Comença per N:** Valors de glucèmia entre 70 i 110mg/dl.
- Conté la O:** Nom tècnic donat al concepte que engloba la dosificació i el interval d'administració d'un medicament.
- Comença per P:** Augment de la set.
- Comença per R:** Successió segons un ordre determinat, fet que es fa per alternar la zona d'administració.
- Comença per S:** Via principal d'administració de la insulina i el glucagó.
- Comença per T:** És reactiva i es posa en el glucòmetre per mesurar la glucèmia.

**Comença per U:** Tipus d'insulina amb un inici d'acció en 15 minuts i efecte en pic, i que s'administra abans dels àpats.

**Comença per V:** Tipus d'aliment que contenen hidrats de carboni d'absorció lenta.

**Conté la X:** Zona d'administració de la insulina.

## EQUIP TARONJA → Solucions

Comença per A:	<b>Aigua</b>
Comença per B:	<b>Bomba</b>
Comença per C:	<b>Carbohidrats</b>
Comença per D:	<b>Dieta</b>
Comença per E:	<b>Emergència</b>
Comença per F:	<b>Fruita</b>
Comença per G:	<b>Glucòmetre</b>
Comença per H:	<b>Hiperglucèmia</b>
Comença per I:	<b>Insulina</b>
Conté la J:	<b>Injecció</b>
Comença per L:	<b>Lipodistròfia</b>
Comença per M:	<b>Massatge</b>
Comença per N:	<b>Normoglucèmia</b>
Conté la O:	<b>Posologia</b>
Comença per P:	<b>Polidípsia</b>
Comença per R:	<b>Rotació</b>
Comença per S:	<b>Subcutània</b>
Comença per T:	<b>Tira</b>
Comença per U:	<b>Ultra-ràpida</b>
Comença per V:	<b>Vegetals</b>
Conté la X:	<b>Cuixa</b>



# Triptic

## Diabetis a l'escola



Informació per a professors i monitors

15 de Març de 2012  
Escola Els Alocs

15 de Març de 2012  
16:45h

### CEIP Els Alocs

(C/ Santa Eulàlia, 101-103,  
Vilassar de Mar)

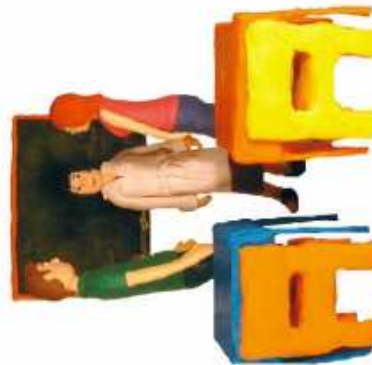
#### Estudiants de 5è de Farmàcia:

- Natàlia Claver Belver
- Patricia Fuentes Diez
- Amanda Läuffer Nicolàs


Amb la col·laboració del Servei de Pediatria de l'Hospital Germans Trias i Pujol.



- ✓ El pilar fonamental per tractar la diabetis és la **insulina**.
- ✓ No s'han de prohibir els hidrats de carboni; només cal controlar la seva ingesta.
- ✓ No s'ha de tractar una pujada de glucosa ni fent exercici ni eliminant un àpat.
- ✓ Mai s'ha de restar importància a les hipoglucèmies.




Més informació a:  
[www.adc.cat](http://www.adc.cat)  
[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)



### Hipoglucèmia

- ✓ Glucèmia inferior a 70 mg/dl.
- ✓ **Síntomes:** gana, mal de cap i/o dolor abdominal, alteració del comportament, visió borrosa, marejos, alteració de la consciència, convulsions, i inclòs coma.
- ✓ Cal administrar glucosa.
- ✓ En casos greus es necessari recórrer a una injecció de glucagó.




### Hiperoglucèmia

- ✓ Glucèmia superior a 250 mg/dl.
- ✓ **Síntomes:** Mal de cap i somnolència, molta set i major freqüència de micció.
- ✓ Cal disminuir la ingesta d'hidrats de carboni; es pot necessitar una dosi extra d'insulina.
- ✓ Tot i que no és una urgència, cal avisar a la família.


### Alimentació

- ✓ Dieta equilibrada.
- ✓ Poden menjar de tot, però controlant la ingesta d'hidrats de carboni; sobre tot els d'absorció ràpida: sucre de taula, mel, llet i fruita.
- ✓ Els d'absorció lenta es troben a cereals, llegums i tubercles.
- ✓ **Ració:** equival a 10 grams d'hidrats de carboni.



### Exercici

- ✓ Poden realitzar qualsevol tipus d'exercici.
- ✓ Hi ha risc d'hipoglucèmia, pel que cal controlar la glucèmia abans, i després de la seva realització.



### Situacions especials

- ✓ Hi ha situacions que poden variar puntualment els requeriments d'insulina per un augment de l'activitat física i/o variacions en la dieta.



La Diabetis Mellitus 1 és una malaltia metabòlica en la que el pàncrees no produeix insulina. Es diagnostica normalment en nens i joves.

La insulina és una hormona que s'encarrega de que els teixits captin la glucosa de la sang. En absència d'aquesta hormona, la glucosa s'acumula en sang produint una hiperoglucèmia.

**Manifestacions:**

- ✓ Set intensa (Polidipsia).
- ✓ Major freqüència i quantitat d'orina (Poliúria).
- ✓ Augment de la gana (Poliàlgia) amb pèrdua de pes.

El tractament es basa en aportar de forma exògena aquesta hormona.

## Fotografies de la sessió







