



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



## ¿Cómo se trata la diabetes tipo 1?

### ¿Cómo se trata la diabetes tipo 1?

Una vez confirmada la diabetes hay que acudir al hospital para empezar lo antes posible el tratamiento con insulina. Los tres pilares fundamentales del tratamiento son la insulina, la alimentación adecuada y el ejercicio físico.

#### Insulina

La insulina es la sustancia que le falta al niño con diabetes y, por lo tanto, hay que administrársela. La insulina no se puede tomar por la boca y hay que pincharla. La insulina se administra varias veces al día, pinchada de manera subcutánea, es decir, debajo de la piel.

La cantidad de insulina que hay que administrar varía en función de cada niño, de la cifra de azúcar (glucemia) que se tiene en cada momento, del ejercicio físico que se vaya a realizar y de otra serie de factores. Por lo tanto, no hay que poner cada vez una cantidad [ ] de insulina, sino que hay que aprender a manejar las diferentes situaciones a lo largo del día.

Para poder conocer el efecto que hace la insulina hay que controlar los niveles de azúcar en la sangre. Para ello se realizan pinchazos en los dedos (glucemia capilar) varias veces al día. Se utilizan unos aparatos especiales llamados *glucómetros*.

#### Alimentación

El niño con diabetes debe de realizar una alimentación sana y equilibrada, muy similar a otros niños de su edad. ¿Qué significa esto?

Los alimentos contienen tres tipos de sustancias nutritivas esenciales:

- Las grasas.
- Las proteínas.
- Los hidratos de carbono (también llamados glúcidos o azúcares).

La dieta diaria, para ser equilibrada, debe incluir de forma aproximada un 55% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 15% de proteínas. En los niños con diabetes debe ser igual.

Las **grasas**: es importante limitar la cantidad de grasas en los niños con diabetes. Como normas generales se debe evitar: alimentos con grasa animal visible (carne de cerdo, vísceras...), nata, mantequilla, quesos grasos, rebozados y empanados, aceite de palma y coco (bollería industrial), etc. El aporte de grasa adecuado se consigue con alimentación rica en pescado, carne de pollo/ave, carne magra, lácteos, aceite de oliva (10-30 cc) y algunos frutos secos.

Las **proteínas**: se encuentran sobre todo en la carne de los animales. Los niños con diabetes deben evitar su ingesta en exceso, pues es importante para cuidar los riñones. El importe de proteínas debe ser aproximadamente de 1,5 g. por kilo de peso y día.

Sin embargo, los **azúcares o hidratos de carbono**, deben de estar medidos y tomar una cantidad determinada. Para ello se utiliza el método de  raciones  Una ración es una medida que permite cuantificar la cantidad de hidratos de carbono que contiene un alimento. Una ración equivale a 10 gramos de hidratos de carbono.

20 gramos de pan contienen 10 gramos de hidratos de carbono. Esto es lo mismo que decir que 20 gramos de pan equivalen a una ración.

Otros [ejemplos de raciones](#) son:

- Arroz blanco: 15 gramos crudo o 35 gramos cocido
- Lentejas: 20 gramos crudo o 50 gramos cocido.

## Ejercicio físico

Es muy importante que los niños con diabetes hagan ejercicio. Es recomendable que el ejercicio sea frecuente, regular, divertido, en equipo y, si se puede, planificado. Al hacer ejercicio físico hay que adaptar las dosis de insulina que se pone el niño y los alimentos que toma, sobre todo si el ejercicio que va a realizar no es el habitual, si es más intenso y si dura más.

## ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

Los riesgos inmediatos de la diabetes son las hipoglucemias (bajada de azúcar en sangre) y las hiperglucemias (lo contrario).

Las complicaciones a largo plazo son consecuencia de un mal control de la glucemia durante años. Estas complicaciones se deben al efecto tóxico del azúcar sobre determinados órganos: el riñón (en fases muy avanzadas su función disminuye hasta el punto de necesitar hemodiálisis o incluso trasplante renal), la retina (disminuye la agudeza visual y puede conducir a ceguera), los vasos sanguíneos (predispone a infartos cardiacos, cerebrales, etc.) y el sistema nervioso periférico (la afectación de los nervios conduce a la falta de sensibilidad en la piel y es responsable del denominado *pie diabético*).

Para prevenir estas complicaciones es muy importante que desde el principio se trate la diabetes de forma adecuada.

## Educación acerca de la diabetes

Los niños con diabetes llevan una vida normal como la de los demás niños. Para ello las familias y los niños han de aprender a manejar la diabetes. El equipo sanitario del hospital (endocrinólogo infantil y educador en diabetes) será de ayuda para aprender a:

- Inyectarse la insulina de forma correcta.
- Analizar la glucosa de la sangre.
- Realizar una dieta y ejercicio de forma adecuada.
- Conocer las situaciones que pueden ocurrir y cómo resolverlas.

Artículo publicado el 6-11-2013, revisado por última vez el 2-12-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/como-se-trata-diabetes-tipo-1>