



María Luisa López Fernández

Psicóloga. Experta en diabetes

marisalofer@gmail.com



Beneficios de los campamentos de verano

Se acerca el verano y, como todos los años, nos planteamos la misma pregunta: ¿Qué hacemos con los niños ahora que no tienen colegio? Esta cuestión tiene un poco más de incertidumbre si el niño tiene diabetes, aunque la respuesta es sumamente fácil, aunque sea planteada con otro interrogante: ¿Habéis pensado en la posibilidad de que acudan a un campamento para niños con diabetes?

La educación del niño sobre su diabetes es un proceso importante, tanto para él como para su familia. Es un proceso que debe realizarse tanto de forma individualizada como grupal y, para esto último, son de suma importancia los campamentos que todos los veranos, desde 1965, vienen celebrándose por toda España, organizados por diferentes asociaciones de pacientes. Su principal objetivo es que los niños con

esta patología adquieran un mayor conocimiento y, consiguientemente, un mejor control de su diabetes.

Otra de las ventajas que tienen es el *despegue* que se produce entre los niños y sus padres, lo cual es muy importante para ambos. Para el chaval, porque se da cuenta de que hay otros niños como él que tienen diabetes. Y para los padres, porque comienzan a

darse cuenta de que su hijo es igual que los demás, y puede y debe realizar todas las actividades que hacen el resto de las personas con su misma edad.

En estos campamentos se da importancia a los tres pilares del control de la diabetes (insulinoterapia, ejercicio físico y dieta), así como a la convivencia entre todos los participantes y a las explicaciones, a todos los niveles, sobre lo que es la diabetes. Además, la convivencia entre iguales con mismas condiciones (edad, sexo y, sobre todo, el tener diabetes), resulta muy beneficioso, porque el hecho de tener que llevar a cabo ciertas acciones (autocontrol, inyectarse la insulina, etc.) que sus amigos o compañeros de colegio no tienen que hacer, puede originar que se sientan, como vulgarmente se dice, *bichos raros*. Es decir, que ver que hay otros niños que

El principal objetivo es que los niños adquieran un mayor conocimiento y un mejor control de su enfermedad



En estas citas se da importancia a los tres pilares del control de la diabetes: insulino-terapia, ejercicio físico y dieta

tienen que hacer lo mismo que ellos, les hace sentirse más tranquilos y aceptar mucho mejor su diabetes.

También es muy positivo el compartir sus experiencias personales y sus reacciones ante eventualidades con su enfermedad. Esto les hace asumir, con mayor naturalidad, y con menos dificultades, el tener diabetes. Además, ofrece como resultado una mejor adherencia al tratamiento, tan importante para su buen desarrollo, tanto físico como psíquico.

Actividades de todo tipo

En un día tipo, en un campamento se desarrollan actividades muy diversas: desde las deportivas, haciendo pequeñas competiciones entre los asistentes,



que al final son recompensadas a los mejores con medallas; pasando por las culturales, haciendo visitas a lugares cercanos a donde esté la ubicación del campamento; hasta educativas, dando charlas sobre qué es la diabetes y lo que hay que hacer en momentos de descontrol (hiperglucemias, hipoglucemias), enseñando las técnicas de autocontrol y las decisiones a tomar ante los resultados obtenidos.

Así pues, la asistencia de los niños con diabetes a estos campamentos es muy beneficiosa, tanto para ellos como para los progenitores. Por ello, mi mensaje final sería este: haced todo lo posible, sin que os quepa la menor duda, para que vuestros hijos acudan a uno de estos campamentos. Ya veréis cómo no os arrepentís. Os lo aseguro. Bien al contrario, os alegrará y os preguntareis: ¿Por qué no lo hemos hecho antes? ●

Ver que hay otros niños que tienen que hacer lo mismo que ellos, les hace sentirse más tranquilos y aceptar mucho mejor su diabetes

VENTAJAS PARA LOS NIÑOS CON DIABETES

- Se enseña autocuidado y autocontrol de la diabetes.
- Se imparten clases prácticas y teóricas sobre realización correcta de autocontrol y de inyecciones de insulina
- Se enseña el manejo de equivalencias entre distintos alimentos
- Se realizan actividades deportivas y de ocio de todo tipo
- Se fomenta el compañerismo y la convivencia
- Se enseña el manejo de equivalencias entre distintos alimentos. ●



PARA QUE
EL BAJÓN
NO TE PILLE
POR SORPRESA

NUEVO



GLUC UP 15

El Bajón es un descenso de los niveles de glucosa en sangre. Si no se actúa rápidamente, puede producir pérdida de consciencia y otras complicaciones.

GLUC UP 15 contiene exactamente 15 g de glucosa en forma de solución concentrada lista para su consumo. En cualquier momento. Y en cualquier lugar. Por eso, es la forma más sencilla y cómoda de recuperarse. Y de olvidarse de El Bajón.

PRESENTACIONES GLUC UP 15



La glucosa precisa de rápida absorción

Disponible en tu farmacia



www.glucup15.com
www.uptuvida.com

Síguenos en:

