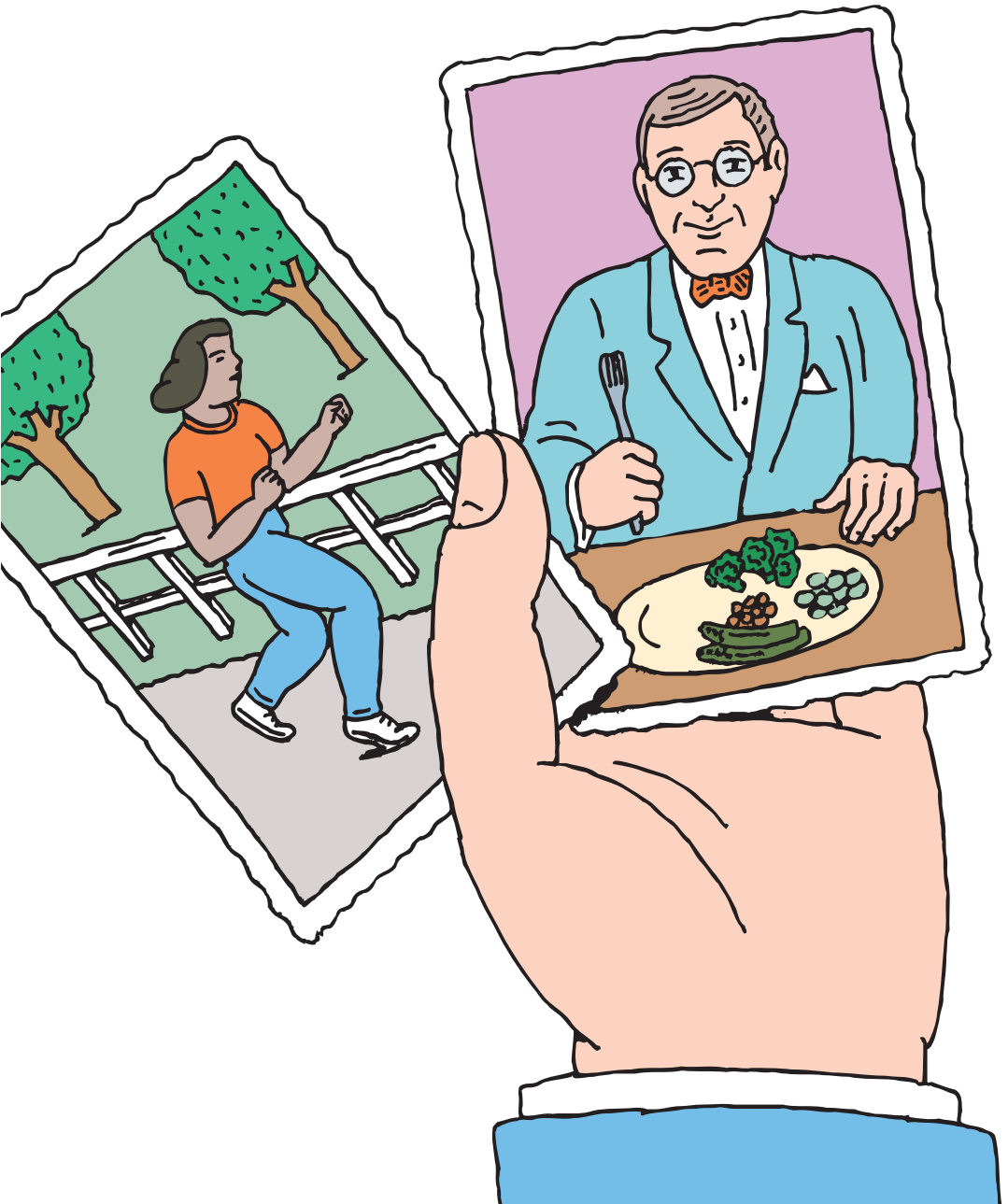


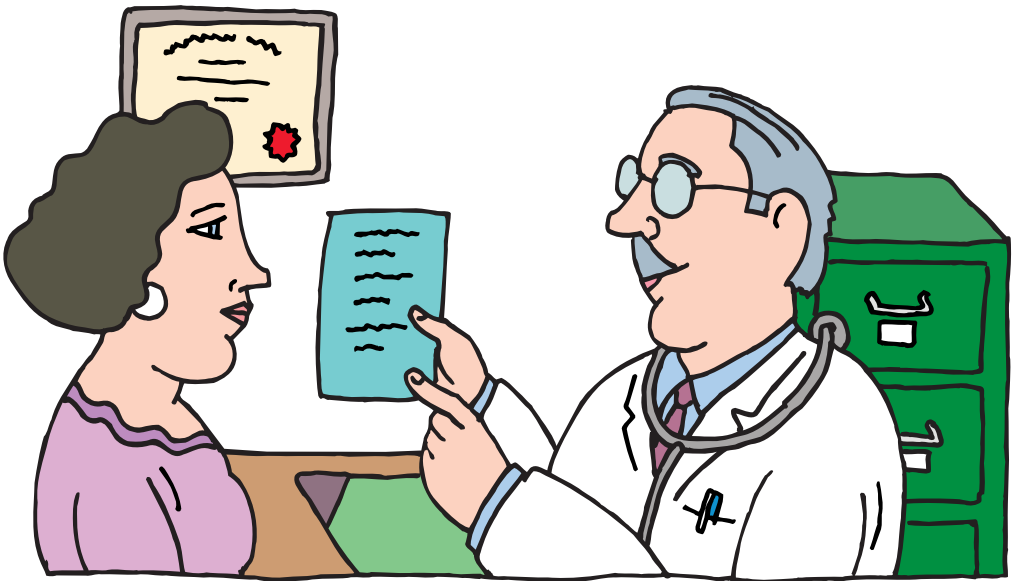
COMPRENDER EL AZÚCAR EN LA SANGRE



La mejor forma de mantenerse saludable es controlar el nivel de azúcar en la sangre. La palabra médica para el azúcar en la sangre es glucosa.

Su meta es mantener su azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible, sin tener problemas por niveles bajos o altos de azúcar en la sangre.

Su médico le ayudará a decidir cuál será su meta para el nivel de azúcar en la sangre.



Pruebas de azúcar en la sangre y la orina

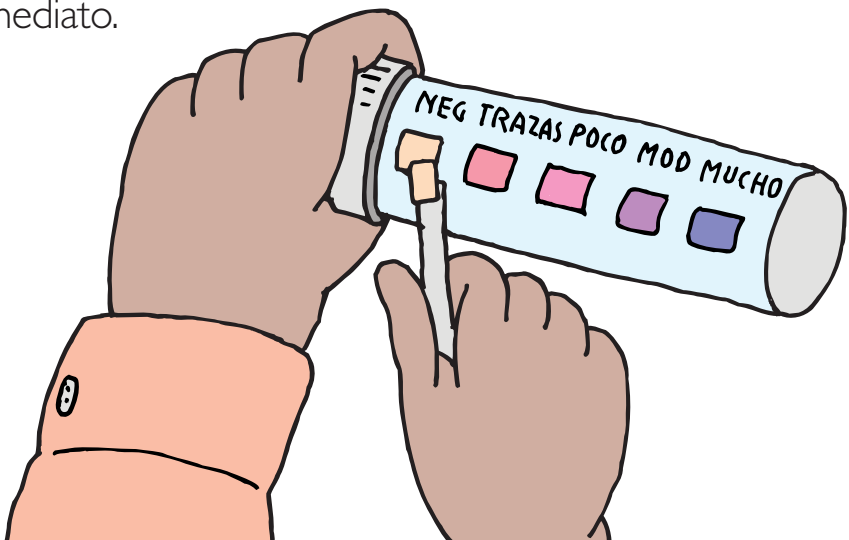


Las pruebas de azúcar en la sangre le indican si usted está manejando bien su diabetes.

El azúcar en la sangre generalmente se mide colocando una gota de sangre en una tira especial que se lee en un medidor.

La prueba A1C es otra prueba de azúcar en la sangre. Esta prueba muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

Una prueba de orina mostrará si hay azúcar en la orina, pero su objetivo principal es indicar si hay cetonas (quetonas) en su orina. Las cetonas en la orina significan que el nivel de azúcar en la sangre está fuera de control. Llame a su médico de inmediato.



Su diario de azúcar en la sangre

Anote todos los días en un diario o una hoja, los siguientes resultados:

- sus niveles de azúcar en la sangre
- los alimentos que come
- cuánto ejercicio hace
- los medicamentos que toma
- cetonas (si hay)

INSULINA O PASTILLAS					RESULTADOS DE LAS PRUEBAS: SANGRE Y ORINA							
	MAÑANA	MEDIA DÍA	TARDE	NOCHE	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	MERIENDA				
					ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
LUNES	1 TAB	✓		6:30	127	144	130	240	125	175	137	
		8:15						NEG				
MARTES	1 TAB	✓		6:30	110	160	180	205	125	165	130	
		8:00										

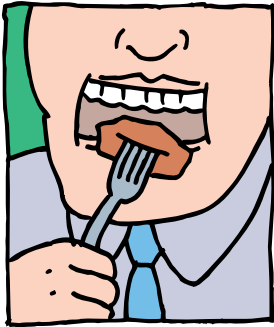
Un diario funciona mejor si anota cada cosa cuando la hace. De esa manera no se le olvidará.

Escriba cada suceso especial que puede afectar el nivel de azúcar en la sangre. Por ejemplo, algunas comidas pueden hacer que suba el nivel, y el ejercicio puede bajar el nivel.

El nivel alto de azúcar en la sangre

El nivel de azúcar en la sangre puede subir si:

come demasiado



sufre mucha tensión



no toma suficiente
medicamento



está enfermo(a)

Aprenda cómo los medicamentos, los alimentos, el ejercicio, y la tensión afectan al nivel de azúcar en la sangre. Entonces podrá hacer algo para controlarlo.

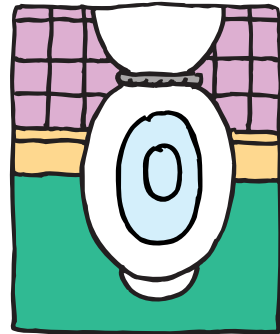
Si siempre tiene el nivel de azúcar alto o tiene el nivel alto a ciertas horas del día, dígaselo a su médico o educador en diabetes.

También debe decirles si tiene síntomas (signos) de un nivel alto de azúcar en la sangre, como por ejemplo:

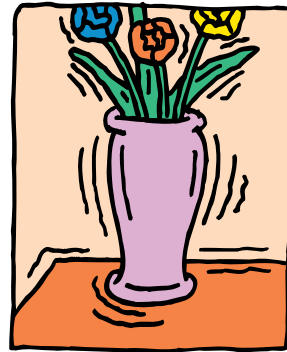
se siente cansado(a)



orina mucho



tiene mucha sed



tiene la visión borrosa

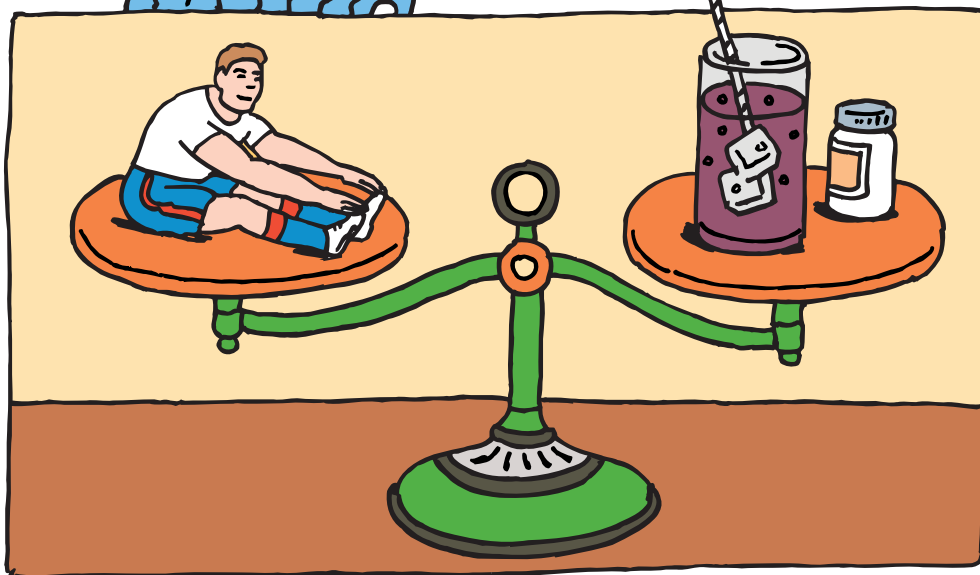
Puede que tenga que cambiar sus medicamentos, su dieta o su nivel de actividad.



El nivel bajo de azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dL* está demasiado bajo. Esto ocurre con más frecuencia en las personas que toman insulina o píldoras para la diabetes.

* 3.8 milimoles de glucosa por litro (mmol/l)

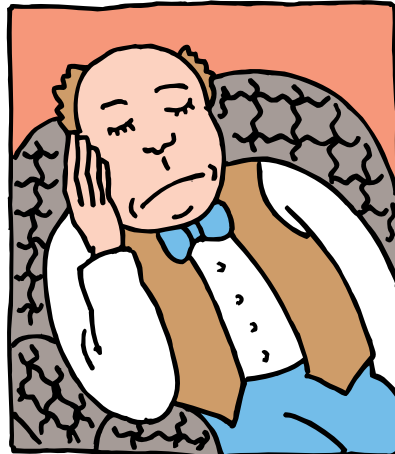
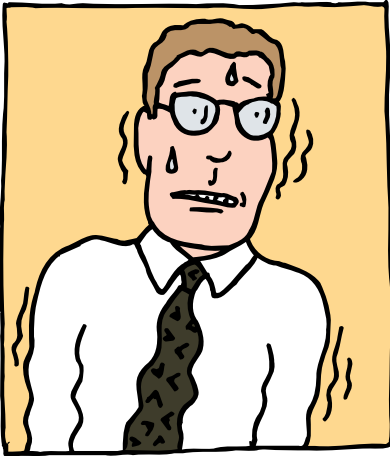


El nivel de azúcar también puede bajar cuando los medicamentos, los alimentos y el ejercicio no están en equilibrio. Puede ocurrir si:

- hace demasiado ejercicio
- no come lo suficiente
- no come a su hora
- toma muchos medicamentos

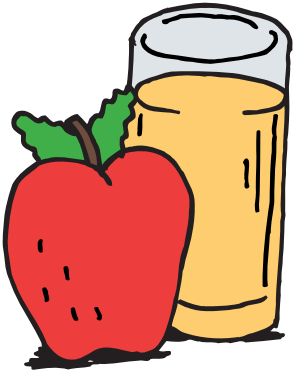
Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerlo sentir:

- tembloroso (a)
- con sueño o cansado (a)
- con sudores o pegajoso (a)
- de mal humor o confundido (a)
- hambriento (a)
- mareado (a)
- inquieto (a) cuando duerme de noche



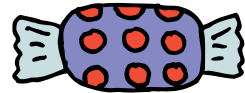
Si tiene los síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre, hágase una prueba de sangre enseguida si le es posible.

Si tiene bajo el nivel de azúcar en la sangre, trátelo enseguida con 15 gramos de un alimento con azúcar de acción rápida como:



4 onzas (1/2 vaso) de jugo de frutas o 1/2 lata de soda regular (¡no de dieta!)

3 tabletas de glucosa o 15 gramos de gel



3 caramelos duros que pueda comer rápido

Repita la prueba de azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si el nivel continúa bajo, coma o beba otro alimento de acción rápida. Si no se siente mejor, llame al médico.



crema de maní

Anote en su diario sus niveles de azúcar en la sangre.

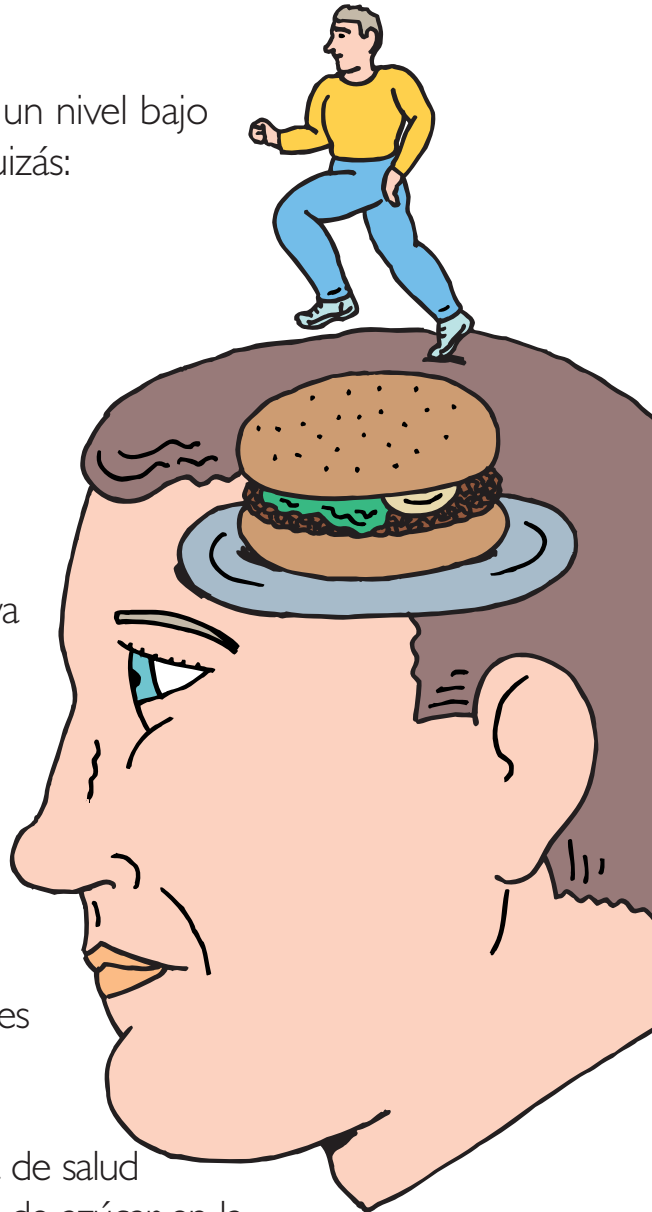
Si tiene síntomas de un bajo nivel de azúcar en la sangre, pero no puede hacerse la prueba enseguida, de todas maneras coma o beba un alimento o azúcar de acción rápida. No espere. Podría correr peligro de desmayarse o de no poder ayudarse.

Piense qué pudo causarle un nivel bajo de azúcar en la sangre. Quizás:

- hizo demasiado ejercicio
- no comió lo suficiente
- no comió los alimentos correctos

Su meta es evitar que vuelva a bajar o subir el nivel de azúcar en la sangre. Si sabe lo que causa sus altas y bajas puede resolver el problema haciendo algunos cambios en su dieta, sus medicamentos, o su programa de actividades (ejercicio).

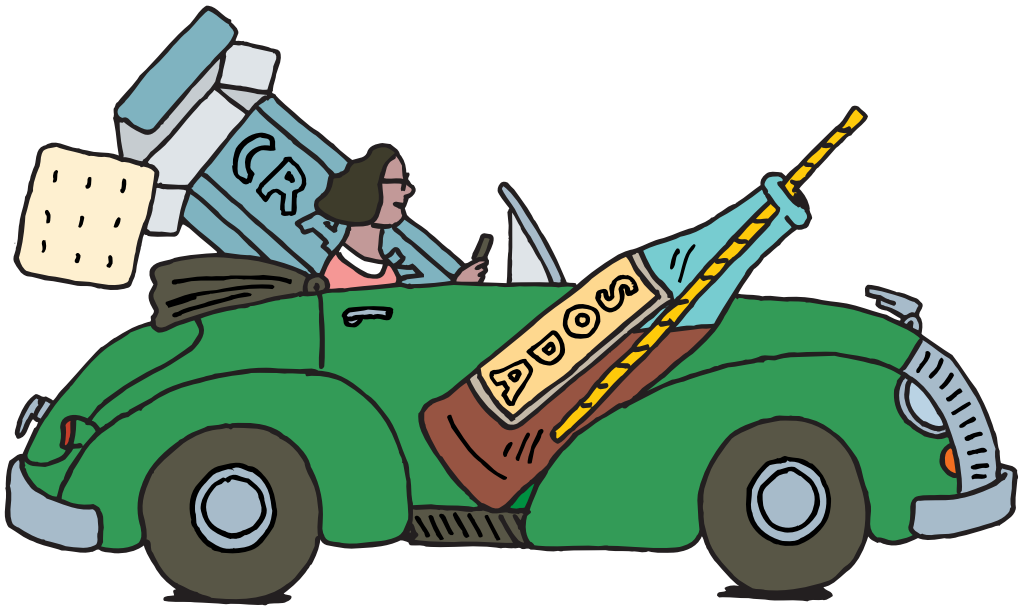
Llame a su médico o clínica de salud si tiene niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y no sabe qué hacer: ¡No espere!



Sus familiares y amigos también deben saber los síntomas de un bajo nivel de azúcar en la sangre y cómo ayudarlo a tratarlo.

Enséñeles:

- cuáles son los síntomas
- cómo tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre
- dónde guarda sus suministros de diabetes
- dónde tiene los números telefónicos de emergencia



No maneje nunca si tiene síntomas de nivel bajo de azúcar. Hágase una prueba de azúcar en la sangre antes de manejar, y si va de viaje hágase la prueba a menudo.

Si toma pastillas o insulina, llévelas con usted cuando sale de casa.

Guarde una lata de refresco regular, galletas, caramelos duros que puede masticar, o tabletas o gel de glucosa para el viaje.

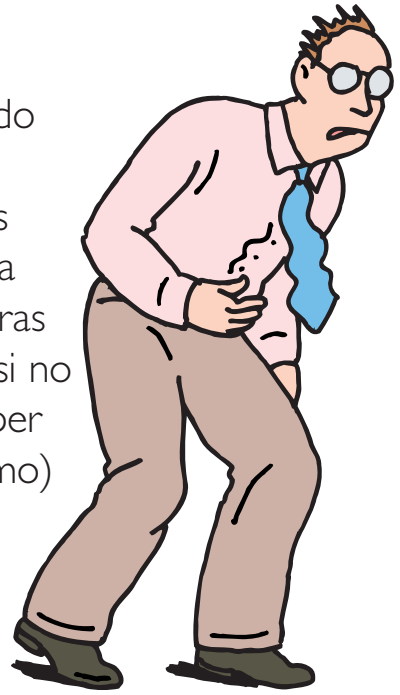
Cuando está enfermo...

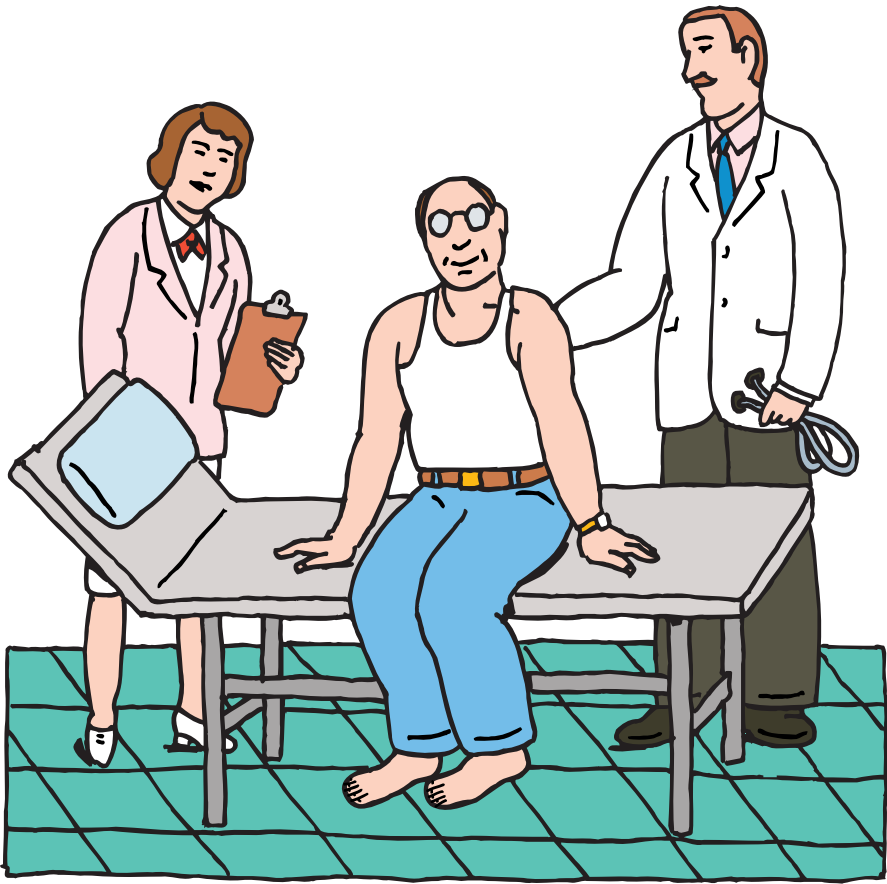
Necesitará un plan especial para cuando está enfermo(a). En estas ocasiones:

- siempre tome sus medicamentos
- hágase la prueba de azúcar en la sangre y cetonas cada cuatro horas
- tome agua y líquidos con azúcar si no puede comer (es importante beber mucho líquido cuando está enfermo)

Llame al médico si:

- no puede comer
- vomita
- tiene mucha diarrea
- tiene el nivel de azúcar en la sangre fuera de la meta que le indicó el médico durante más de un día
- tiene cetonas





Controlar la diabetes cada día puede resultar difícil a veces. Sin embargo, mantener su nivel de azúcar en la sangre tan cerca como sea posible de su meta le ayudará a evitar problemas.

Aprenda tanto como pueda acerca de cómo controlar su diabetes. Llame a su médico si tiene dudas. ¡Ellos están para ayudarle!