

Los niveles de azúcar en sangre



¿Qué sucede cuando mi nivel de azúcar es bajo?

1. Los síntomas pueden presentarse cuando la glucosa es < 70 mg/dL. Sus familiares, amigos y compañeros de trabajo deben saber que tienes diabetes y conocer los síntomas. En cuestión de minutos usted puede sentirse:

- Tembloroso
- Con sudoración fría y abundante
- Con latidos acelerados del corazón
- Débil, confuso
- Hambriento
- Malhumorado e irritado
- Puede sufrir desmayos o estar inconsciente
- Pueden aparentar estado de ebriedad

2. Las causas

- Demasiada insulina o medicamentos
- No haber comido lo suficiente
- Demasiado ejercicio o actividad física no planificada

3.¿ Qué debemos hacer?

- Ingerir 15- 20 g. de Hidratos de Carbono (azúcar) que el cuerpo pueda usar rápidamente como:
 - ½ vaso de refresco y 3 galletas ó
 - ½ vaso de jugo y 1 rebanada de pan ó
 - 2 sobres de azúcar y 3 galletas
- Después de 15 minutos de haber comido alguna fuente de azúcar, mida la glucosa en sangre. Si su nivel aún está bajo repita el tratamiento y llame a su médico.
- Si está inconsciente, se debe llamar a un médico inmediatamente. Se puede untar un dedo en miel y frotarlo en la parte interna de la mejilla.
- Discuta este evento con su médico para determinar si hace falta hacer cambios en sus medicamentos para la diabetes.

4.Nivel bajo de azúcar se refiere:

- Glucosa < 70 mg/dL. A cualquier hora del día

¿ Qué sucede cuando mi nivel de azúcar es alto?

1.Los síntomas

Generalmente se presentan cuando la glucosa es ≥ 250 mg/dL. Puede ocurrir en hora o se puede desarrollar a lo largo de varios días.

- Mucha sed
- Cansancio, fatiga
- Orinar frecuentemente
- Dolor en el abdomen
- Indigestión, vómitos.

2.Las causas

- No hay suficiente insulina o medicamentos
- Haber comido demasiado o haber comido alimentos que no son adecuados
- Enfermedad o infección
- Estrés
- Falta de ejercicio



3. ¿Qué debemos hacer?

- Siempre use su dosis usual de insulina
- No deje de tomar su medicamento para la diabetes sin consultar con su médico.
- Verifique el nivel de azúcar en la sangre cada 4 horas
- Verifique el nivel de cetonas en la sangre o en al orina cada 4 horas, como le ha indicado su médico.
- Beba en abundancia bebidas sin azúcar para evitar la deshidratación.
- Si no puede comer porque tiene neauseas y vómitos, beba líquidos que contengan azúcar para evitar que el nivel de azúcar en la sangre le baje demasiado.
- Llame a su médico si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene alto o si las pruebas de cetonas dan un resultado positivo.



Hipoglucemia (azúcar baja en sangre): Lo que usted debe saber, lo que usted debe hacer.

La hipoglucemia puede presentarse incluso durante los momentos en que usted está haciendo todo para tratar su diabetes. Por lo tanto, pese a que muchas veces no pueda evitar que suceda, la hipoglucemia puede tratarse antes de que empeore.

Marque cualquiera de los siguientes síntomas de hipoglucemia que usted presente y lleve esta hoja a la siguiente visita con su médico.

CHECK LIST HIPOGLUCEMIA

Sudoración

Ansiedad

Confusión

Nerviosismo

Temblor

Debilidad

Somnolencia

Desmayo

Hambre

Malhumor

Mareo

Actúe si tiene la glucosa baja

1. Si su glucosa en sangre es por debajo de los 70 mg/dl o si siente cualquiera de los signos mencionados anteriormente, tome UNO de los siguientes remedios rápidos:
 - 3 o 4 tabletas de glucosa
 - 1 ración de gel de glucosa (igual a 15 gramos de carbohidratos)
 - 1 taza o 240 ml de leche
 - 1/2 taza o 120 ml de jugo de frutas
 - 1/2 lata o 120 ml de refresco regular (no de dieta)
 - 5 o 6 piezas de caramelo macizo
 - 1 cucharada sopera de azúcar o miel
2. Espere 15 minutos. Revise de nuevo su glucosa en sangre.
3. Si su glucosa en sangre aún está por debajo de 70 mg/dl o si no se siente bien, repita el paso 1 cada 15 minutos hasta que su glucosa en sangre esté en 70 mg/dl o por arriba.
4. Si su siguiente alimento es en 1 hora o más, coma un refrigerio una vez que el remedio haya aumentado su glucosa en sangre a 70 mg/dl o por arriba.
5. Llame a su médico si no se siente mejor o si su glucosa en sangre permanece baja (por debajo de 70 mg/dl).
6. Llame a su médico si presenta glucosa baja en sangre varias veces en una semana.