

Manual de las zonas de la diabetes

Tratar la diabetes

Si tiene diabetes, tiene mucha azúcar (glucosa) en sangre, a saber, hiperglucemia. La hiperglucemia puede provocar problemas de salud graves. Es muy importante controlar la glucemia. Según prescripción facultativa, sírvase de este documento para ayudarse a tratar la diabetes y saber qué hacer si su concentración de azúcar en sangre está elevada o baja.

Metas de azúcar (glucosa) en sangre

Su médico o sanitario decidirá qué glucemia y qué porcentaje de A_{1c} son los mejores para usted.

Glucemia en ayunas: 80-130 mg/dl

Es la glucemia que tiene antes de desayunar o si no ha comido desde hace 8 horas. Mi meta de glucemia en ayunas es _____mg/dl.

Glucemia < 180 mg/dl (1-2 horas después de haber comido)

Mi meta de glucemia es _____mg/dl 2 horas después de haber comido.

Análisis de la A_{1c} < 7 %

El análisis de la A_{1c} es un análisis de sangre con que se mide la concentración sanguínea media de la glucosa de los 3 meses anteriores. Mi meta de A_{1c} es _____.

Tenga hábitos alimentarios saludables.

El ABC de la diabetes

A: nivel de A_{1c} < 7 %

B: tensión arterial < 140/90

C: colesterol

- Colesterol total < 200 mg/dl
- colesterol de las LBD < 100 mg/dl
- colesterol de las LAD < 40 mg/dl (en hombres)
- triacilgliceroles < 150 mg/dl

Cinco cosas que puedo hacer todos los días

1. Comer sano.
2. Hacer ejercicio con regularidad.
3. Medirme la tensión arterial.
4. Tomar mis medicamentos.
5. Examinarme los pies.

Lipoproteínas de baja densidad = LBD

Lipoproteínas de alta densidad = LAD

Zonas de seguridad de la diabetes

Zona verde: todo en orden. Estará en esta zona de seguridad en los siguientes casos:

- Su glucemia está controlada.
- No tiene síntomas de hipoglucemia ni de hiperglucemia.
- Su glucemia en ayunas oscila entre 80-130 mg/dl.
- Su glucemia es menor que 180 mg/dl 1-2 horas después de haber comido.
- Su A_{1c} es menor que 7 %.

Zona amarilla: precaución. Es la zona de vigilancia. Estará en ella en los siguientes casos:

Su concentración de azúcar en sangre está baja (hipoglucemia)

- Glucemia < 70 mg/dl
- Síntomas: temblores o mareo, visión borrosa, debilidad o cansancio, sudación excesiva, dolor de cabeza, hambre, molestias, nerviosismo

¿Qué debe hacer?

- Mídase la glucemia (si es posible).
- Coma o beba algo que contenga azúcar. (Por ejemplo, 3 sobrecitos o 1 cucharada de azúcar común, 4 comprimidos de glucosa, 4 caramelos para chupar o 125 ml de jugo de frutas o de refresco azucarado [de dieta, no]).
- Al cabo de 15 minutos, vuelva a medirse la glucemia. Si sigue siendo menor que 70 mg/dl, vuelva a comer o beber algo que contenga azúcar.

Su concentración de azúcar en sangre está elevada (hiperglucemia)

- Glucemia > 240 mg/dl
- Síntomas: sed permanente, visión borrosa, polaquiuria, debilidad o cansancio, piel seca, hambre frecuente, aliento con olor a fruta

¿Qué debe hacer?

- Llame a su médico o sanitario y avísele que tiene hiperglucemia.
- Siga tomando sus medicamentos.
- Siga su plan de alimentación.
- Llame a su médico o sanitario si su glucemia no se normaliza. Quizá sea necesario ajustarle los medicamentos o que cambie sus hábitos alimentarios o su nivel de actividad.**
- Nombre completo del médico: _____.
- Teléfono: _____.

Zona roja: zona de alerta de salud. Estará en ella en los siguientes casos:

- Su glucemia es superior a ____ mg/dl, O BIEN inferior a ____ mg/dl. **Llame a su médico o al 911 o acuda a Urgencias.**
- Nombre completo del médico: _____ Teléfono: _____

gio.qsource.org