



Este plan de acción es una guía para ayudarte a controlar los signos y síntomas de la diabetes. Completa este formulario con tu proveedor, enfermero y/o educador de salud de Erie. Los tres colores (zonas), verde, amarillo y rojo, te ayudan a decidir qué hacer.

ZONA VERDE: Estable. Tu diabetes está bien controlada.

TIENES NIVELES NORMALES DE GLUCOSA EN SANGRE:

- Glucosa en sangre entre 80 y 130 o

_____ antes de una comida.

- Glucosa en sangre menos de 180 o

_____ después de una comida.

SÍNTOMAS:

- Sin enfermedad: resfriado, gripe, infección.
- El estrés está controlado.
- Te sientes bien.

ACCIONES:

- Monitorear la glucosa en sangre.
- Tomar medicamentos.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio con regularidad.

ZONA AMARILLA: Precaución. Habla con tu proveedor sobre tus síntomas.

TIENES:

- Glucosa en sangre alta al azar, más de 200 o
- _____
- Glucosa en sangre elevada a la misma hora del día durante tres días en un período de cinco días.
 - Glucosa en sangre baja, frecuente menos de 70 o
- _____

SÍNTOMAS:

- Síntomas de enfermedad aguda
- Estrés no controlado
- Sensación de cansancio, depresión
- Falta de energía

ACCIONES:

- Controlar la glucosa en sangre con más frecuencia.
- Tratar los niveles de glucosa en sangre altos o bajos con las opciones de tratamiento que figuran en el reverso.
- Llamar a Erie si tienes muchos altibajos o si los síntomas no desaparecen.

ZONA ROJA: Peligro. Llama a Erie de inmediato al 312-666-3494.

TIENES:

- Glucosa en sangre a 300 o más en dos análisis consecutivos o
- _____

SÍNTOMAS:

- Náuseas
- Confusión
- Vómitos
- Aliento afrutado
- Diarrea
- Dificultad para respirar
- Deshidratación

ACCIONES:

- Llames a Erie.
- Consultas el plan en caso de enfermedad (¿Qué hacer si estoy enfermo?) que figura en el reverso de esta página.

Para ayudarte a comprender más sobre los niveles de glucosa y cómo controlarlos, programa una cita **GRATUITA** con un educador de salud de Erie llamando al **312-432-2763**.



Glucosa en sangre alta y baja

Uno de los objetivos del manejo de la diabetes es mantener la glucosa en sangre dentro del rango normal. Cuando se tiene un nivel alto o bajo de glucosa en sangre, es importante que la controles con más frecuencia, pienses en qué puede haberla causado y que la trates adecuadamente. **Si deseas obtener ayuda para comprender las causas del nivel bajo/alto de azúcar en sangre, los síntomas y su manejo, programa una cita con un educador de salud de Erie llamando al 312-432-2763.**

	GLUCOSA EN SANGRE (GS) ALTA HIPERGLUCEMIA	GLUCOSA EN SANGRE (GS) BAJA HIPOGLUCEMIA
DEFINICIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier lectura por encima de tu rango objetivo. • Cualquier lectura superior a 200. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier lectura a 70 o menos. • Los síntomas que experimentas pueden indicarte que tu glucosa en sangre está disminuyendo rápidamente y a niveles bajos.
CAUSAS	<ul style="list-style-type: none"> • Demasiados alimentos • Medicamento insuficiente o dosis omitida • Falta de ejercicio o disminución del ejercicio • Estrés, enfermedad o cirugía • Esteroides • Apnea del sueño o insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> • No comer suficiente u omitir comidas • Demasiado medicamento • Demasiado ejercicio o aumento de este • Beber alcohol sin comer
SÍNTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la sed • Aumento de la micción (orinar) • Aumento del cansancio • Aumento del apetito • Visión borrosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sudoración o piel fría y pegajosa • Mareos, temblores • Latidos cardíacos fuertes y rápidos • Dolor de cabeza • Confusión o irritabilidad
TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre controla la glucosa en sangre de inmediato. • Bebe agua o líquidos sin azúcar. • Si usas insulina, es posible que debas tomar una dosis adicional si tu proveedor te lo indicó. • Si el nivel de azúcar en sangre es menor de 250 y te sientes bien, el ejercicio físico suave, como caminar, puede disminuir el nivel de glucosa en sangre. • Chequea la glucosa en sangre cada 4 horas hasta que llegue a un nivel normal. • Llama a Erie si la glucosa en sangre no disminuye después de 2 chequeos o si empeora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre chequea la glucosa en sangre de inmediato. • Ingiere o bebe 15 gramos de azúcar de acción rápida: 1/2 taza de jugo, 3 – 4 tabletas de glucosa, 6 onzas de soda (gaseosa) regular, 7 – 8 gomitas. • Chequea la glucosa en sangre después de 15 minutos para ver si el azúcar de acción rápida funcionó. • Si la glucosa en sangre sigue siendo baja, repite 15 gramos de azúcar de acción rápida. • Una vez que la glucosa en sangre suba, come un pequeño refrigerio si tienes que esperar más de 1/2 hora para tu próxima comida. • Llama a Erie si la glucosa en sangre no responde al tratamiento con azúcar de acción rápida.

¿Qué debo hacer si estoy enfermo?

Cuando estés enfermo (con un resfriado común o una infección viral), tu control de la diabetes puede verse afectado.

- Continúa tomando tus medicamentos para la diabetes según las indicaciones.
- Come regularmente. Las sopas, tostadas y los sorbos de jugo son buenas opciones si tienes el estómago delicado.
- Chequea tu glucosa en sangre cada tres a cuatro horas.
- Bebe abundante cantidad de líquidos.
- Llama a Erie si tu nivel de glucosa en sangre antes de las comidas está por encima de 240 mg/dl y se mantiene así durante más de 24 horas, o si has vomitado o experimentado diarrea durante más de 6 horas.