

## NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Puede ocurrir si come en exceso, está enfermo, está bajo mucho estrés o no está tomando la dosis apropiada de medicamento.

**Síntomas:** cansancio, orinar con frecuencia, sensación de sed y visión borrosa.

### Acción

- ▶ Llame a su proveedor de atención médica si tiene un nivel de azúcar en la sangre sin motivo aparente de 200 mg/dl o más durante 2 días.
- ▶ Controle el nivel de azúcar en la sangre cada 4 horas o según las indicaciones de su médico.

## REGLAS PARA LOS DIAS DE ENFERMEDAD

Cuando está enfermo, es más difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre.

### Acción

Llame a su proveedor de atención médica si no puede comer, vomita, tiene diarrea o tiene un nivel alto de azúcar en la sangre continuo.

- ▶ Mida el nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia (4 a 6 veces por día) o según las indicaciones de su médico.
- ▶ Siga tomando los medicamentos para la diabetes.
- ▶ Beba al menos una taza de agua u otra bebida sin azúcar ni cafeína cada hora.
- ▶ **Si no puede comer su comida habitual, ingiera uno de los siguientes 15 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas:**
  - ½ taza de jugo de fruta
  - 1 taza de leche
  - ½ taza de una gaseosa regular
  - 6 galletas saladas
  - 1 taza de sopa
  - ½ taza de helado

## HACER EJERCICIO FÍSICO Y MANTENERSE ACTIVO

Esto le ayudará a controlar el peso, bajar el nivel de azúcar en la sangre y puede evitar las enfermedades cardíacas y otros problemas.

- ▶ **Si usa insulina:**
  - no se la inyecte en el lugar del cuerpo que está haciendo ejercicio;
  - no se la inyecte FRÍA en el cuerpo;
- ▶ **Es posible tener un nivel bajo de azúcar en la sangre durante varias horas después de hacer ejercicio.**

### Acción

- ▶ **Antes de hacer ejercicio:**
  - consulte con su proveedor de atención médica;
  - mídase el nivel de azúcar en la sangre;
  - coma un bocado si el nivel de azúcar en la sangre es inferior de 100 mg/dl;

### Recuerde:

- ▶ Tenga siempre a mano algo de azúcar de acción rápida.
- ▶ Use medias y zapatos que le calcen bien.
- ▶ Beba mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- ▶ Deje de hacer ejercicio si le falta el aliento, se siente débil o tiene dolores.
- ▶ Consulte con su médico sobre estos problemas antes de volver a hacer ejercicio.
- ▶ Coma un bocado si hace ejercicio por más de 45 minutos.
- ▶ Vuelva a medirse el azúcar en la sangre si siente síntomas de tener el nivel de azúcar bajo.
- ▶ Si no puede medir el nivel de azúcar, igual actúe de inmediato para evitar problemas.
- ▶ Use una identificación médica (En una emergencia, podrán saber que usted es diabético).

## CÓMO PROTEGER LOS PIES

### Acción

- ▶ **Quítese los zapatos y las medias cada vez que visite a su proveedor de atención médica.**
- ▶ Exáminese los pies todos los días por encima y por debajo. Si es necesario, use un espejo como ayuda.
- ▶ Lávese los pies todos los días con un jabón suave y agua tibia (pruebe la temperatura del agua con el codo o la muñeca).
- ▶ Aplique loción por encima y por debajo de los pies – **NO ENTRE LOS DEDOS.**
- ▶ Use calcetines / medias en todo momento.
- ▶ Inspeccione los zapatos antes de poner los pies adentro.
- ▶ **Los zapatos y las pantuflas deberían:**
  - cubrir sus pies por completo
  - ser cómodos y calzar bien
- ▶ **No:**
  - camine descalzo
  - ponga sus pies en remojo
  - use compresas ni botellas de agua caliente para calentar los pies
  - trate las condiciones de la piel o del pie
- ▶ Vea a su médico **de inmediato** si observa:
  - zonas enrojecidas;
  - inflamación, ampollas o grietas en la piel;
  - cambios en la sensibilidad o la temperatura;
- ▶ Vea a un podiatra si no puede cortarse las uñas.

8/11 (Trnslated in Spanish)



SUNY  
**DOWNSTATE**  
Medical Center  
University Hospital of Brooklyn

# DIABETES INSTRUCCIONES ALTA



Aprobado por: Patient and Family Education Committee  
(Comité de Educación para Pacientes y Familiares)

Copyright © 2010 State University of New York  
Downstate Medical Center  
University Hospital of Brooklyn

## CITAS MEDICAS Y ATENCION DE SEGUIMIENTO

### Acción

- ▶ Asegúrese de tener todas las recetas que necesita para la diabetes, tales como:
  - aparato para medir la glucosa en sangre (medidor, tiras, lancetas);
  - medicamentos (píldoras, ampollas de insulina, plumas de insulina). **La insulina no se debe inyectar fría.**
  - jeringas, agujas para la pluma de insulina.
- ▶ Consulte con su proveedor de atención de salud sobre cuándo y con cuánta frecuencia debe medirse el nivel de azúcar en la sangre. Registre sus mediciones del nivel de azúcar en un cuaderno para evaluarlas con su proveedor de atención médica.
- ▶ Asegúrese de hacer una cita con su proveedor de atención médica para repasar su plan para el cuidado de la diabetes.
- ▶ Consulte con su proveedor de atención médica (de cabecera) para que lo remita a un curso de educación sobre la diabetes para pacientes ambulatorios.

### NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES:

#### Centro para el tratamiento de la diabetes (Diabetes Treatment Center)

(se necesita una remisión del médico)  
718-270-7207

**Dietista** (se necesita una remisión del médico)  
718-270-1485

**Brooklyn Diabetes Club**  
718-270-2020 o 718-270-3739

#### REFERENCIAS:

1. American Diabetes Association [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
2. Joslin EZStart. Joslin Diabetes Center 2006
3. 4 Steps to Control Your Diabetes. For Life. <http://ndep.nih.gov/publications>
4. Take Charge of Your Diabetes <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/>

## NIVEL BAJO DE AZUCAR EN LA SANGRE (Nivel de azúcar de menos de 70 mg/dl)

Puede ocurrir cuando no hay un equilibrio entre la comida, la actividad física y los medicamentos para la diabetes. Como por ejemplo:

- ▶ Muy poca comida y demoras entre una comida y otra.
- ▶ Demasiado ejercicio físico.
- ▶ Demasiada medicación.

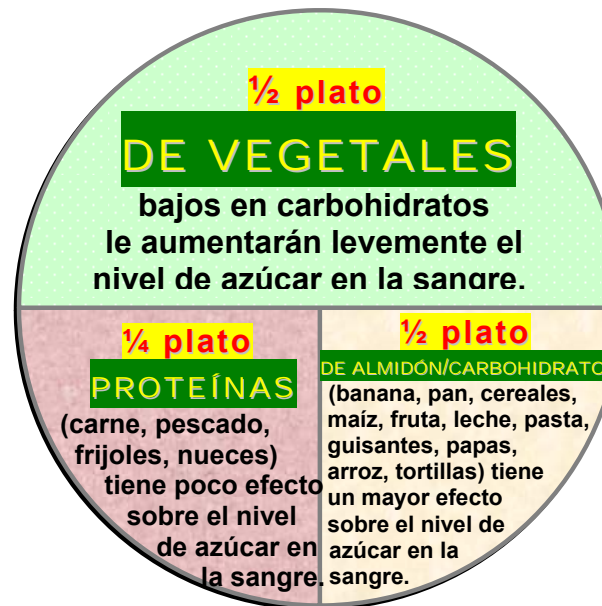
### Usted puede sentir:

temblores, hambre, somnolencia o cansancio, sudores, confusión, mareos, inquietud durante la noche.

### Acción

- ▶ Si tiene síntomas de nivel bajo de azúcar, mídase de inmediato el nivel de azúcar en la sangre, si puede.
- ▶ Si no puede hacerse una prueba, trate de inmediato con una (1) de las siguientes clases de 15 gramos de azúcar de acción rápida
  - 3 tabletas de glucosa o caramelos duros
  - ½ vaso (4 onzas) de jugo de fruta
  - ½ vaso de gaseosa regular
- ▶ Vuelva a verificar el nivel de azúcar 15 minutos después del tratamiento. Si está por encima de los 70 mg/dl, coma un bocado si le falta más de 1 hora para la próxima comida.
- ▶ Si se mantiene por debajo de los 70 mg/dl, repita el tratamiento.
- ▶ Si no se siente mejor, llame a su proveedor de atención médica o llame al 911.

## LA PLANIFICACIÓN DE SUS COMIDAS



## UNA ALIMENTACIÓN SANA

Tener diabetes **no significa que debe abandonar todas las comidas que disfruta, pero sí significa que debe controlar el tamaño de las porciones.** Aprender a comer una dieta saludable es una parte importante para controlar la enfermedad.

### Acción

- ▶ Pídale a su proveedor de atención médica que lo remita a un dietista.
  - ▶ Aprenda cómo los diferentes tipos de comida y la cantidad que come afectan el nivel de azúcar en la sangre.
  - ▶ Coma 3 comidas por día; coma 2 bocados por día.
- NO SE SALTE NINGUNA COMIDA**
- ▶ Consuma una dieta balanceada: incluya fuentes de carbohidratos, proteínas y/o grasas saludables

### Incluya a diario:

- 1½ tazas de vegetales
- 2 a 3 porciones de fruta
- 1 a 3 tazas de leche o yogur con bajo contenido de grasas

## COMO LEER LA ETIQUETA DE NUTRICIÓN

Primero: verifique el tamaño de la porción

**El tamaño de la porción para este alimento es 1 taza**

**Hay 2 porciones o 2 tazas en este envase**

### Datos de nutrición

**Tamaño de la porción 1 taza**  
**Porciones por envase 2**

Cantidad por porción	1 taza	% Valor diario*
Calorías	250	Calorías de grasas 110
% Valor diario*		
Total de grasas	12 g	18%
Grasas saturadas	3 g	15%
Grasas trans	1.5 g	
Colesterol	30 mg	10%
Sodio	470 mg	20%
Total de carbohidratos	31 g	10%
Fibra nutritiva	0 g	0%

Azúcares	5 g	
Vitamina A	4%	Vitamina C 2%
Calcio	20%	Hierro 4%

\* El valor porcentual diario se basa en una dieta de 2000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo según sus necesidades calóricas;

	Calorías	2,000	2,500
Total de grasas	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
Fibra nutritiva		25 g	30 g

Calorías por gramo:		
Grasas	9	Proteínas 4
Carbohidratos	4	

Segundo: verifique el total de carbohidratos Contenido

**El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en 1 porción. 15 gramos de carbohidratos es equivalente a 1 porción de carbohidratos.**

**Las fibras también se incluyen en la cantidad total de carbohidratos.**

**Los azúcares ya están incluidos en la cantidad total de carbohidratos. Este valor indica la cantidad de azúcares tanto naturales como agregados.**