

## Qué hay que saber y cuándo pedir ayuda

Es importante familiarizarse con las señales y síntomas básicos. Consulte las siguientes directrices abajo para hacer un seguimiento de la gravedad de su condición.



### Para mantenerse bien:

#### EVITE:

- Granos procesados
- Postres con mucha azúcar
- Ponche de frutas o jugos con azúcar

- Té dulce
- Sodas regulares
- Grasas sólidas

#### COMA:

- Vegetales frescos sin almidón
- Porciones pequeñas de fruta fresca sin azúcar añadida
- Granos enteros
- Frijoles secos
- Pescado al horno o a la parrilla 2-3 veces a la semana

- Carnes magras (carnes que terminen en "loin" [en inglés]; quítele la piel al pollo y al pavo)
- Productos lácteos sin grasa
- Use aceite líquido para cocinar

**ACTIVIDAD Y EJERCICIO:** Incorpore el ejercicio en su vida, pero siempre pídale al médico que le apruebe programas de ejercicios nuevos

#### CÓMO MANTENERSE SANO:

- Asista a todas las citas médicas incluso si se siente bien
- Duerma
- Si se siente ansioso, deprimido o nervioso, hable con su médico

#### ACCIONES DIARIAS:

- Tome los medicamentos como se lo indicó el médico
- Lleve un registro diario del azúcar en la sangre
- Si no entiende cómo usar el medidor correctamente, llame al médico
- Lleve algo dulce con usted todo el tiempo en caso de que tenga un bajón de glucosa

**MEDICAMENTOS:** Si tiene alguna pregunta sobre cómo tomar la insulina, comuníquese con su médico



## Comuníquese con su médico si:

Si no puede comunicarse con su médico en 24 horas, vaya a una clínica donde atiendan sin cita previa.

- Su nivel de azúcar en la sangre está abajo de 70 mg/dL o tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre que no mejora al comer azúcar
- Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre pueden incluir sudoración, temblores, mareos, ansiedad, nerviosismo, malestar, frecuencia cardíaca acelerada, dolor de cabeza, visión borrosa, sensación de debilidad, cansancio, hambre, dificultad para pensar, confusión o irritabilidad
- Tiene síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre que no mejora tomando los medicamentos para la diabetes
- Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre pueden incluir tener mucha sed, orinar frecuentemente, estar somnoliento, tener debilidad, visión borrosa, sangre en la orina
- El nivel de azúcar en la sangre ha estado arriba de su objetivo durante 3 días y no sabe el motivo
- Vomita o tiene diarrea más de una vez
- Tiene infección de las vías respiratorias superiores
- Fiebre
- Tiene heridas abiertas o enrojecimiento, hinchazón y calor en la piel



## Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene:

- Su nivel de azúcar en la sangre se mantiene debajo de 70 mg/dL después de comer azúcar y esperar 15 minutos dos a tres veces en el plazo de una hora
- Tiene desmayos o desvanecimientos
- Tiene convulsiones
- Ve cetonas en la orina cuando se hace pruebas
- Su nivel de azúcar en la sangre sube a más de 400 mg/dL

\*Si está atravesando una emergencia que ponga en peligro su vida, vaya directamente a emergencias o llame al 911.

*Comer azúcar puede incluir tomar 3 a 4 tabletas de glucosa, tomar jugo, soda o leche, comer 5 a 6 trozos de dulce duro, comer mantequilla de maní*

[ascensionpersonalizedcare.com](http://ascensionpersonalizedcare.com)

