

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Niveles Altos de Glucosa en la Sangre (Hiperglicemia):

El alto contenido de azúcar (glucosa) en la sangre es cuando usted tiene exceso de azúcar en su sangre. El alto contenido de azúcar en la sangre (superior a 250) puede causar problemas inmediatos.

El contenido de azúcar en la sangre normalmente es más alto después de comer. El contenido de azúcar en la sangre por encima de 130 antes de las comidas ó 180 después de las comidas usualmente es demasiado alto. *Hable con su proveedor de cuidados médicos para establecer sus metas relativas al contenido de azúcar en su sangre y llene los números en la tabla que aparece abajo.*

Metas del Contenido de Azúcar en la Sangre		
	Recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes	Mis Metas (Escribalas aquí)
Antes de las comidas	90 – 130	
2 horas después de las comidas	< 180	

### Causas que provocan un alto contenido de azúcar en la sangre:

- Comer demasiado.
- No tomar el medicamento para la diabetes o la insulina.
- Enfermedad.
- Falta de ejercicio.
- Comer o beber alimentos dulces (como refresco/cola regular).
- Infecciones.
- Estrés.
- Algunos medicamentos (como la predisona).

### Lo que usted puede sentir /lo que usted puede experimentar:

- Sed.
- Cansancio.
- Mucha hambre.
- Malestar estomacal.
- Picazón (o piel muy seca).
- Aumento en la micción (la cantidad de orina que produce y la frecuencia).
- Visión borrosa.
- Infecciones frecuentes.

### Qué hacer si usted tiene un alto contenido de azúcar en la sangre:

- Llame a su proveedor de cuidados médicos si usted tiene 2 conteos de azúcar en la sangre superiores a 250 en el mismo día.
- Ajuste la dosis de su medicamento si su proveedor de cuidados médicos se lo indica.
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre al menos cada 4 horas si se siente mal.
- Beba gran cantidad de agua (al menos 1 vaso cada hora) para prevenir la deshidratación.

La consistencia de contenidos altos de azúcar en la sangre a lo largo de un período extendido de tiempo significa que su diabetes está fuera de control. Esto puede causar problemas a largo plazo, tales como daño a su corazón, riñones, visión y pies. Si su contenido de azúcar en la sangre es consistentemente alto, hable con su proveedor de cuidados médicos. Usted podría requerir ciertos cambios en su plan de diabetes.

### Pasos para una Mejor Salud

- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos que le entregue un plan si usted dejó de tomarse una dosis de su medicamento para la diabetes.
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando éste se encuentre elevado.
- Coma comidas regulares, haga ejercicios, y tómese sus medicamentos para mantener su contenido de azúcar en la sangre dentro del rango de sus metas.

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Auto-monitoreo del Contenido de Azúcar (glucosa) en la Sangre:

Es importante que mantenga el contenido de azúcar en su sangre bajo control para ayudarlo a mantenerse bien cuando usted tiene diabetes. La revisión de una gota de sangre con un medidor le permite saber cuánta azúcar se encuentra en su sangre al momento en que la revisa. Esto le ayudará a determinar cómo afectan su contenido de azúcar en la sangre su medicamento, comidas y actividades. Usted podrá saber si su contenido de azúcar en la sangre está muy elevado o muy bajo, permitiéndole tratar el problema inmediatamente.

### Causas que producen que el contenido del azúcar en la sangre se eleve:

- Demasiada comida.
- Insuficiente medicamento de diabetes.
- Insuficiente actividad física.
- Enfermedad y estrés.

### Causas que producen que el contenido de azúcar en la sangre baje:

- Insuficiente comida.
- Insuficiente medicamento de diabetes.
- Más actividad física que la usual.

*Use precaución cuando beba alcohol porque puede causar que su contenido de azúcar en la sangre suba y baje.*

### Momentos para revisar el contenido de azúcar en su sangre:

No existe un plan para todas las personas cuando se trata de revisar el contenido de azúcar en la sangre. Las personas que toman insulina necesitarán monitorizar sus contenidos de azúcar en la sangre muchas veces durante el día para ajustar sus dosis de manera segura y efectiva. Otras personas no necesitarán revisar con tanta frecuencia. *Usted debe revisar su contenido de azúcar en la sangre en diferentes días de la semana y diferentes horas del día. Hable con su proveedor de cuidados médicos para decidir cuándo debe usted revisar su contenido de azúcar en la sangre y llene la tabla de abajo.*

Días y Horas en que Revisaré el Contenido de Azúcar de mi Sangre			
¿Cuántas veces a la semana debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? _____			
¿A qué horas debe revisar el contenido de azúcar en mi sangre? (coloque un círculo abajo)			
Antes del desayuno	Antes del almuerzo	Antes de la cena	Antes de dormir
2 horas después del desayuno	2 horas después del almuerzo	2 horas después de la cena	2'3 a.m.

### Rangos meta del contenido de azúcar en la sangre:

El contenido de azúcar de su sangre cambia a lo largo del día. Podría ser más bajo cuando usted se despierta y antes de comer el desayuno. Podría ser más elevado después de que usted come o cuando usted se encuentra bajo estrés. *Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre sus rangos meta del contenido de azúcar en su sangre y escribalos en la tabla de abajo.*

Hora	Rango usual para la mayoría de las personas	Mi Meta (Escriba su meta aquí)
Antes de las comidas	80-120	
2 horas después de comenzar una comida	Menos de 180	
Antes de dormir	110-150	

**Observe los patrones:**

Escriba sus lecturas de conteo de contenido de azúcar en su sangre en un papel o en un diario. Esto le ayudará a observar los patrones del contenido de azúcar en su sangre. Traiga sus lecturas a sus citas con su médico y revíselas con su proveedor de cuidados médicos. Esto le ayudará a identificar cualquier problema para que pueda administrar mejor su contenido de azúcar en la sangre.

**Consejos para obtener una Buena muestra de sangre:**

- Lávese las manos con agua tibia.
- Mantenga sus manos hacia abajo para aumentar el flujo sanguíneo hacia sus dedos.
- “Masajee” su dedo para aumentar el flujo de sangre hacia la punta.
- Agite las manos rápidamente.

**Posibles razones de errores en los medidores de contenido de glucosa en la sangre:**

- Muy poca sangre en la tira.
- Guardar las tiras fuera de su contenedor original o guardar el contenedor en un lugar húmedo (como un baño).
- El medidor está muy caliente o muy frío.

**Cobertura de seguro:**

La mayoría de los medidores están cubiertos por el beneficio médico durable. Las tiras y lancetas están cubiertas por el beneficio de farmacia. El cuidado administrado cubre diferentes tipos de tiras en diferentes hileras. La mejor manera de saber cuál cobertura usted tiene es llamando al número 1-800 que aparece al dorso de su tarjeta de seguro.

*¡Haga que la revisión de su contenido de azúcar en la sangre sea parte de su vida!*

**Pasos para una Mejor Salud**

- Mantenga las tiras en sus contenedores y en un lugar seco.
- Use el lado de su dedo, no la punta del dedo (*¡el lado del dedo duele menos!*)