

PRINCIPIOS SOBRE LA GLUCOSA EN SANGRE: PAUTAS PARA EL CONTROL DE SU NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE

QUÉ HACER CUANDO SU NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE ES DEMASIADO ALTO (HIPERGLUCEMIA):

Siga el **plan de tratamiento** que le haya dado su médico o enfermero. Si su nivel de glucosa en sangre es **superior a 300** en dos lecturas consecutivas (incluso si sigue su plan de tratamiento), comuníquese con su médico o enfermero para informarles y obtener instrucciones. Si su nivel de glucosa en sangre es **superior a 500**, aunque sea solo una vez, pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencias o llame al 911.

QUÉ HACER CUANDO SU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE ES DEMASIADO BAJO (HIPOGLUCEMIA):

Si el nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo, la persona tendrá mucho apetito y querrá comer tanto como pueda hasta sentirse mejor. Sin embargo, esto puede hacer que los niveles de azúcar en sangre se disparen. Usar el enfoque escalonado de la “Regla de 15/15” puede ayudarle a evitar esto y prevenir los niveles altos de azúcar en sangre.

Para seguir la “Regla de 15/15”: coma 15 gramos de un carbohidrato (vea los ejemplos a continuación) para elevar su nivel de azúcar en sangre y vuelva a realizar la prueba después de que transcurran 15 minutos. Si todavía está por debajo de 70 mg/dl, coma otra porción de carbohidrato. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en sangre sea de, al menos, 70 mg/dl. Una vez que su nivel de azúcar en sangre vuelva a la normalidad, coma algún alimento o un refrigerio para asegurarse de que no vuelva a bajar de 70.

EJEMPLOS DE 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS

Tabletas de glucosa (lea las instrucciones en el paquete)

Tubo de gel (lea las instrucciones en el paquete)

Cuatro (4) onzas (1/2 taza) de jugo o refresco regular (no dietético)

Una (1) cucharada (o tres cucharaditas) de azúcar, miel o jarabe de maíz

Caramelos duros, gominolas o gomitas (consulte la etiqueta de los alimentos para saber cuántos consumir)

La hipoglucemia severa es una emergencia médica, y usted o alguien que le asista debe llamar al 911. La hipoglucemia severa ocurre cuando los niveles de azúcar en sangre caen a **niveles peligrosamente bajos**, como **50 mg/dl o menos**; si esto sucede, necesitará que alguien le ayude a llamar al 911. Los síntomas pueden progresar rápidamente, desde temblores y frecuencia cardíaca acelerada hasta confusión, debilidad y dificultad para hacer las cosas que realiza normalmente. Si no recibe tratamiento, podría pasar de allí a la pérdida del conocimiento (desmayo/desvanecimiento), convulsiones, coma y muerte. Esto puede ocurrir por un exceso de insulina u otro medicamento para la diabetes, no comer lo suficiente después de tomar insulina o hacer demasiado ejercicio. Un medicamento inyectable, denominado **Glucagón**, está disponible bajo receta para tratar episodios como este. Hable con su médico sobre si esta indicación es adecuada para usted.