

Viva Saludablemente con Diabetes

Manejar la diabetes es un equilibrio diario entre comer bien, moverse más y tomar los medicamentos según lo prescrito.



ESCANEE PARA VER UN VIDEO DE ESTA HOJA INFORMATIVA.

Coma Bien

Todos los carbohidratos (carbs) aumentan el azúcar en la sangre, no solo los carbohidratos azucarados. Esto incluye granos, frutas, verduras con almidón (como papas o frijoles), productos lácteos e incluso algunas bebidas. No necesita evitar los carbohidratos, solo use un plato para guiar sus porciones y elija agua o una bebida baja en calorías. No existe una dieta universal para la diabetes. Aprenda más sobre cómo crear un plan de alimentación que funcione para usted en Wellstar Diabetes Education.

Nota: No se salte las comidas, especialmente si toma insulina o medicamentos que aumentan el riesgo de hipoglucemia.

Agua o bebida sin calorías



¿Qué es la diabetes tipo 2?

Cuando comes, tu cuerpo descompone los carbohidratos (carbs) en glucosa (azúcar). Esto hace que tu azúcar en la sangre suba.



En respuesta, tu páncreas produce insulina. La insulina ayuda a mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango saludable. (Piensa en la insulina como una llave que abre las puertas de las células, permitiendo que la glucosa entre en esas células.)



Con la diabetes tipo 2, no hay suficiente insulina o la insulina no funciona como debería, o ambas cosas. Las puertas de las células permanecen cerradas y el azúcar en la sangre se mantiene alto.



Con el tiempo, el azúcar alto en la sangre puede afectar todo el cuerpo, incluyendo daño al corazón, riñones, ojos, cerebro, nervios, pies y más.



Mueve Mas

Estar físicamente activo puede ayudarte a controlar tu azúcar en la sangre.



Toma la Medicación (según lo recetado)

No cambies ni dejes de tomar tu medicación sin hablar primero con tu médico. ¿Tienes preocupaciones sobre los efectos secundarios de la medicación o su costo? Llama a tu médico para discutir alternativas."



Mantén un buen registro de tus resultados de azúcar en la sangre, comida, medicación y ejercicio.

Comparte tus registros diarios con tu médico y háblales si estás teniendo dificultades para mantenerte dentro de tus rangos objetivo. Puede ser necesario cambiar tu medicación para prevenir emergencias.

¿Cómo manejo mi azúcar en la sangre cuando estoy enfermo?

Estar enfermo puede hacer que sea más difícil controlar el azúcar en la sangre.

- Revisa tu azúcar en la sangre con más frecuencia de lo habitual
- Mantente hidratado
- Come regularmente



Pregunta a tu médico si tienes alguna duda sobre cómo tomar la medicación para la diabetes cuando estés enfermo.

Conoce tus Números



Qué hacer si tu azúcar en la sangre está alto

Cuando tu azúcar en la sangre está por encima de tus rangos objetivos, se llama azúcar alto en la sangre o hiperglucemia. La reacción de cada persona al azúcar alto en la sangre es diferente. **A veces no hay síntomas**, pero aquí están algunos signos comunes:



Orinar con frecuencia



Visión borrosa

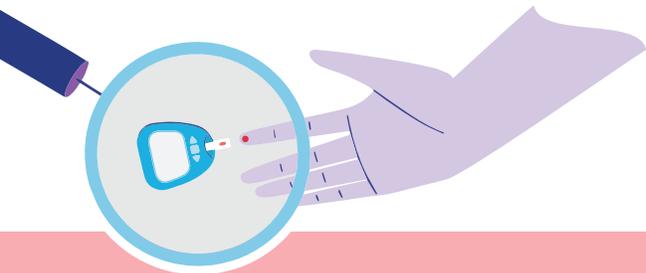


Sed y hambre excesivas



Sentirse somnoliento

Si tu azúcar en la sangre está alto, pero por debajo de 240 mg/dL, intenta dar una caminata rápida y beber agua (si tu médico lo aprueba) para ayudar a bajarlo.

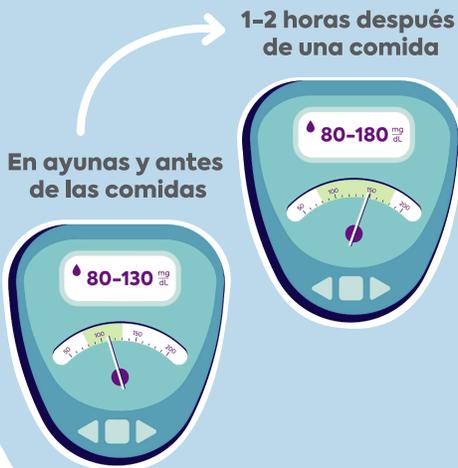


Cuando llamar a tu médico:

Llama a tu médico de inmediato si los niveles de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dL o por encima de 240 mg/dL persisten.

Si tienes cualquiera de los siguientes síntomas, es una emergencia médica. Busca atención médica inmediata.

- Habla arrastrada
- Convulsiones
- Desmayos o no responde
- Dificultad para respirar
- Vómitos incontrolados
- Aliento con olor afrutado o a quitaesmalte



Rangos recomendados

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda estos rangos de objetivo, pero habla con tu médico para saber si estos rangos son adecuados para ti.



Qué hacer si tu azúcar en la sangre está bajo

Cuando tu azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dL, esto se considera azúcar bajo en la sangre o hipoglucemia, y debes **tomar medidas inmediatas**.

La reacción de cada persona al azúcar bajo en la sangre es diferente. **A veces no hay síntomas**, pero aquí están algunos signos comunes:



Sentirse tembloroso, débil, nervioso o ansioso



Sudoración, escalofríos o piel húmeda



Sentirse mareado, aturdido o somnoliento



Sentirse confundido o torpe

Si tu azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dL, sigue estos pasos:

Toma 3-4 tabletas de glucosa o bebe 1/2 taza de una bebida azucarada, como jugo de fruta o refresco regular.

Espera 15 minutos, luego vuelve a revisar tu azúcar en la sangre. Si está por encima de 70 mg/dL, come un bocadillo o una comida para prevenir otro bajón de azúcar.

Si sigue estando por debajo de 70 mg/dL después de la revisión, repite el tratamiento. **Nunca conduzcas ni te vayas a dormir con azúcar bajo en la sangre.**