



# Guía para el cuidado de la diabetes

Usted puede tomar medidas todos los días para mantener saludable su nivel de azúcar en la sangre:<sup>1</sup>

- Tome sus medicamentos para la diabetes.
- Siga su plan de comidas. Comer cada 4 a 5 horas puede ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Haga algo de ejercicio todos los días.
- Sepa qué hacer si tiene un nivel bajo o alto de azúcar en la sangre.

Lleve esto a la próxima consulta con su médico. Llenen juntos los espacios en blanco.

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## Los medicamentos que tomo

Nombre del medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

## Glucosa en la sangre

Controle su nivel de glucosa en la sangre \_\_\_\_\_ veces al día \_\_\_\_\_ comidas.

Si su nivel de glucosa en la sangre es menos de \_\_\_\_\_ beba jugo de frutas o tome comprimidos de glucosa. Contrólese cada 15 minutos y beba o tome comprimidos de glucosa hasta que su nivel de glucosa en la sangre esté sobre los 70 mg/dl.

Si su nivel de glucosa en la sangre es de más de \_\_\_\_\_ o de menos de \_\_\_\_\_, llame a su médico.

## Plan de comidas

Consuma \_\_\_\_ calorías al día. Consuma \_\_\_\_ gramos de carbohidratos al día.

## Ejercicio

Haga ejercicio cada día durante \_\_\_\_ minutos. Haga ejercicio \_\_\_\_\_ a la semana durante \_\_\_\_ minutos por sesión. Mi frecuencia cardíaca objetivo: \_\_\_\_\_

## Cuidado de los pies

Revise sus pies y entre los dedos todos los días para detectar cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llame a su médico si tiene llagas que no cicatrizan.<sup>2</sup>

## Pruebas y exámenes para mantenerse saludable

Su próxima prueba de A1C (A-uno-C): \_\_\_\_\_

Su próximo examen de la vista: \_\_\_\_\_



# Guía para el cuidado de la diabetes

## Prepárese para las emergencias

Sepa qué hacer si tiene hipoglucemia o un nivel bajo de azúcar en la sangre. Esto podría ocurrir si usted:<sup>1</sup>

- Come menos o más tarde de lo normal.
- Está más activo de lo normal.
- Toma demasiados medicamentos para la diabetes.
- Bebe cerveza, vino o licor.

## Signos de advertencia de hipoglucemia

Algunos signos de hipoglucemia son estar nervioso, tembloroso o sudar.<sup>1</sup>

### Qué debe hacer:

Si puede, realícese de inmediato un análisis para controlar su nivel de glucosa en la sangre. Si el nivel de glucosa en la sangre es de menos de 60 a 70 mg/dl, tome

- 2 a 3 comprimidos de glucosa.
- 1/2 taza de jugo de frutas.
- 3 a 5 caramelos duros.
- Otros: \_\_\_\_\_ (pregunte a su médico)

Dentro de 15 minutos vuelva a medir su nivel de glucosa en la sangre. Siga tratándose y hágase un análisis cada 15 minutos hasta que su nivel de glucosa en la sangre sea de más de 70 mg/dl. Si no puede controlar su nivel de glucosa en la sangre, trate la hipoglucemia como se explicó anteriormente.<sup>1</sup>

Sepa qué hacer si tiene hiperglucemia o un nivel alto de azúcar en la sangre. Esto podría ocurrir si usted:<sup>1</sup>

- Come demasiado.
- Está menos activo de lo normal.
- No toma suficientes medicamentos para la diabetes.
- Está enfermo o bajo estrés.

## Signos de advertencia de hiperglucemia

Es posible que no presente signos de tener un nivel alto de azúcar en la sangre. Es por esto que es importante controlar todos los días el nivel de glucosa en la sangre. Algunos signos de hiperglucemia son orinar más frecuentemente o tener mucha sed.<sup>1</sup>

### Qué debe hacer:

Controle su nivel de azúcar en la sangre. Si es de más de 240, controle su orina para detectar cetonas. Si la orina contiene cetonas, llame a su médico de inmediato.<sup>3</sup>

## Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Take Charge Of Your Diabetes [Hágase cargo de su diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tctcd.pdf>
2. National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. 4 Steps to Control Diabetes for Life [4 pasos para controlar la diabetes de por vida (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4\\_Steps.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf)
3. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. Hyperglycemia [Hiperglucemia (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/type-1-diabetes/hyperglycemia.jsp>

Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1001 4/08