

Semáforo para pacientes con diabetes

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____



Zona verde

Me siento bien.

- Mi nivel de azúcar en la sangre en ayunas está entre 80 y 130.
- Estoy controlando mis niveles de azúcar.
- No tengo signos ni síntomas de niveles bajos o altos de azúcar en la sangre.
- Me revisé los pies y no tengo cortes, ampollas, manchas rojas ni inflamación.

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Seguiré una dieta baja en carbohidratos y apta para diabéticos según la recomendación de mi médico/proveedor.
- Estaré físicamente activo o me mantendré en movimiento todos los días.
- Registraré diariamente los niveles de azúcar en la sangre, daré acceso a mi registro al médico/proveedor o enviaré los valores de mi glucómetro continuo al médico/proveedor.
- Tomaré mi medicamento como mi médico me lo recetó.
- Acudiré a las citas médicas.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Mi nivel de azúcar en la sangre está constantemente (3 días o más) en uno o más de los siguientes valores:
 - por encima de 200;
 - por debajo de 70.
- Tengo síntomas de niveles bajos o altos de azúcar en la sangre, como los siguientes:
 - aumento (elevado) de la sed o del hambre, dolores de cabeza, problemas de concentración, visión borrosa, orina frecuente o fatiga;
 - confusión (poca), mareos, irritabilidad, pulso acelerado, sudoración, náuseas o vómitos.
- Mis pies presentan llagas nuevas o que varían, o una infección en la piel.
- Tengo menos energía que de costumbre.

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Acudiré a una clínica de atención ambulatoria o a un centro de urgencias si no puedo hablar con mi médico/proveedor.
- Tomaré 1/2 taza de jugo o de gaseosa, o comeré 1/2 sándwich para elevar mis niveles. Volveré a comprobar después de 15 minutos si el azúcar en la sangre está por **debajo de 70**, y seguiré la regla de los 15-15.
- Para los niveles **altos** de azúcar en la sangre, beberé un poco de agua y, según cómo me sienta, me sentaré, acostaré o daré un paseo corto y tranquilo.
- Seguiré tomando mis medicamentos como mi médico me lo recetó.



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Mi nivel de azúcar en la sangre se mantiene por **debajo** de 70, incluso después de seguir la regla de los 15-15 más de 3 veces en una hora.
- Mi nivel de azúcar en la sangre supera los 400.
- Estoy transpirando mucho o tengo aliento afrutado, confusión o dificultad para hablar.
- No puedo comer.
- Me desmayé o perdí el conocimiento.
- Tuve una convulsión.

¡Busque ayuda!

Actúe AHORA:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE.**
- **NO** intente conducir hasta el hospital.
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:

- _____
- _____

Cómo mantenerse en la **zona verde** si tiene diabetes



Medidas diarias que puede tomar para mantenerse sano

Hay muchas medidas que puede tomar para controlar su afección y evitar problemas. Siga estos consejos para crear hábitos saludables que pueden tener efectos positivos a largo plazo en su salud y bienestar general.

Conozca el ABC de la diabetes:

A de A1c: hágase un control cada 3 a 6 meses.

B de nivel de azúcar en la sangre: hágase controles periódicos y lleve un registro.

C de niveles de colesterol: hágase un control una vez por año.

D de dieta: elija bien sus alimentos.

E de exámenes oftalmológicos: hágase un examen oftalmológico con dilatación de pupila una vez por año.

F de exámenes de los pies: revise sus pies todos los días y acuda al podólogo con regularidad.

M de movimiento: manténgase en movimiento todos los días.

S de estatina: hable con su médico sobre las estatinas.

Estrategias clave para mantenerse en la **zona verde**

- Acuda a todas las citas médicas y tome los medicamentos según las indicaciones, aunque se sienta bien.
- Si tiene dificultades para usar el glucómetro, llame a su administrador de atención médica, a su médico/proveedor o a su farmacéutico local.
- Mantenga su presión arterial en el valor objetivo (*menos de 120/80 o en el valor objetivo que recomiende el proveedor*).
- Evite el consumo de tabaco. Si consume tabaco, comuníquese con su administrador de atención médica, su médico/proveedor o su farmacéutico para obtener información sobre cómo dejar de fumar.
- Intente dormir entre 6 y 8 horas cada noche.
- Si se siente estresado, ansioso o deprimido, hable con su administrador de atención médica o con su médico/proveedor sobre estrategias para reducir el estrés. El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantenga un peso saludable. Si tiene problemas de peso, pida a su médico/proveedor que lo remita a un especialista en medicina de la obesidad.

Buena alimentación

- Elija alimentos con bajo contenido en hidratos de carbono. Ejemplos de estas opciones pueden ser los huevos, el pescado, la carne de ave, las verduras, etc. Para obtener más ayuda con la planificación personalizada de las comidas, pida a su proveedor que lo remita a un asesor en diabetes o a un nutricionista titulado.
- Tome bebidas sin calorías y sin azúcar. El agua es la bebida preferida.
- Coma despacio y tómese un descanso entre bocado y bocado.
- No se salte las comidas. Cuando se salta una comida, afecta a su nivel de azúcar en la sangre.

Actividad y ejercicio físico

- Incorpore la actividad a su vida, pero consulte siempre a su médico/proveedor antes de iniciar cualquier nuevo programa de ejercicio.
- Realice actividad física a diario. Empiece con 10 minutos y vaya aumentando hasta 30 minutos o más.

Algunos ejemplos de formas de incorporar la actividad a su vida diaria son:

- Estacionar más lejos;
- Dar un paseo corto después de comer;
- Hacer varios viajes para traer las compras.

Cómo evitar la **zona amarilla** si tiene diabetes



Aprenda a identificar los síntomas de un nivel alto y bajo de azúcar en la sangre y qué hacer cuando los tenga, para poder controlar mejor su afección.

Nivel bajo de azúcar en la sangre

Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre pueden ser, entre otros, sudoración, temblores, mareos, ansiedad, nerviosismo, malestar, taquicardia, dolor de cabeza, visión borrosa, sensación de debilidad, cansancio, hambre, dificultad para pensar, confusión o irritabilidad. Si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 70 o tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, siga la regla de los 15-15.

Regla de los 15-15

Coma 15 gramos de carbohidratos para elevar el nivel de azúcar en la sangre y vuelva a controlar su azúcar después de 15 minutos.

Si su nivel de azúcar en la sangre sigue por debajo de 70, coma otra ración. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de, por lo menos, 70. Los alimentos para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre según la regla de los 15-15 son los siguientes:

- 4 pastillas de glucosa
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo o gaseosa (no dietética)
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- Caramelos duros (unas 5 a 7 unidades)

Una vez que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a ser normal, asegúrese de ingerir una comida o un refrigerio para evitar que su nivel de azúcar en la sangre vuelva a bajar.

Si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene por debajo de 70 después de aplicar la regla de los 15-15 tres veces en una hora, llame al 911 inmediatamente.

Comuníquese con su médico/proveedor si se presenta alguna de las siguientes situaciones dos o más veces en la misma semana:

- Síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70
- Aplicación de la regla de los 15-15

Nivel alto de azúcar en la sangre

Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre pueden ser tener mucha sed, orinar con frecuencia, estar somnoliento, sentir debilidad o ver borroso. Otros síntomas más graves son vómitos o diarrea más de una vez, infección de las vías respiratorias altas, fiebre, heridas abiertas o enrojecimiento, inflamación o sensación de calor en la piel.

Comuníquese con su médico si experimenta estos síntomas o si:

- Tiene síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre que no se mejoran tomando su medicamento para la diabetes;
- Su nivel de azúcar en la sangre lleva 3 días por encima de su objetivo y no sabe por qué;
- Su nivel de azúcar en la sangre sube por encima de 400 o supera constantemente los 200.



Si no puede ponerse en contacto con un médico en 24 horas, acuda a una clínica de atención ambulatoria o a un centro de urgencias.