

Controlar la diabetes es importante para su salud, por lo cual hemos creado este plan de acción como una guía para ayudarle a tratar los síntomas de la diabetes. Llévelo con usted la próxima vez que visite a su médico. Él o ella pueden ayudarle a decidir qué plan de acción es el mejor para usted.

Mi nombre: _____ Fecha: _____

MI EQUIPO	NOMBRE	TELÉFONO	UBICACIÓN
Médico de atención primaria			
Especialista			
Farmacéutico			
Centro de atención de urgencia			
Sala de emergencias			

CUANDO ME SIENTO BIEN

MIS SÍNTOMAS NORMALES SON:

- Mi nivel de glucosa en sangre es normal.
- Mi nivel de estrés está bajo control.
- Me siento bien.
- Otro: _____

MANTENER:

- El control de mi glucosa en sangre.
- El consumo de mis medicamentos.
- Una dieta saludable.
- El ejercicio regular.

CUANDO ME SIENTO PEOR

LOS SÍNTOMAS QUE PUEDO TENER:

- Mi nivel de glucosa en sangre es alguno de los siguientes:
 - Mayor de 200 mg/dl o _____ sin motivo alguno.
 - Elevado en el mismo momento del día por tres días en un período de cinco días.
 - Con frecuencia menor de 70 mg/dl o _____
- Siento estrés, cansancio, depresión o que no tengo energía.
- Siento como si estuviese enfermo/a.
- Otro: _____

ESTO ES LO QUE HAY QUE HACER:

- Controlar mi nivel de glucosa en sangre más seguido de lo normal.
- Si mis niveles de glucosa en sangre son demasiado altos o demasiado bajos, pruebo algunas de las medidas del otro lado de esta hoja.
- Llamar a mi médico si tengo patrones repetidos de valores altos y bajos o si mis síntomas persisten.

CUANDO ME SIENTO MUCHO PEOR

LOS SÍNTOMAS QUE PUEDO TENER:

- Mi nivel de glucosa en sangre es 300 o mayor en dos pruebas consecutivas o _____
- Tengo cetona positiva en mi orina.
- Me siento confundido/a.
- Me siento descompuesto/a y tengo vómitos o diarrea.
- Tengo dificultad para respirar o mi aliento tiene sabor frutal.
- Estoy deshidratado/a.
- Otro: _____

ESTO ES LO QUE HAY QUE HACER:

- Llame a su médico de inmediato para que le dé indicaciones y medidas para seguir.
- Siga los pasos del otro lado de esta hoja cuando se sienta enfermo.

QUÉ HACER CUANDO ESTOY ENFERMO/A

- Sigo tomando mis medicamentos según las indicaciones.
- Controlo si la orina tiene cetona si mi glucosa en sangre es de 240 mg/dl o mayor, y si tengo diabetes tipo 1.
- Como de forma regular y bebo mucho líquido. La sopa, las tostadas y el consumo de jugo en sorbos son buenas elecciones para el malestar estomacal.
- Controlo mi nivel de glucosa en sangre cada 3 o 4 horas.
- Llamo a mi médico si sucede lo siguiente:
 - Mi glucosa en sangre antes de comer es superior a 240 mg/dl y se mantiene en el mismo nivel por más de 24 horas,
 - He estado vomitando o con diarrea por más de 6 horas.

CUANDO MI GLUCOSA EN SANGRE (BG) ES ALTA O BAJA

	Mi glucosa en sangre es ALTA cuando:	Mi glucosa en sangre es BAJA cuando:
	<ul style="list-style-type: none"> > <i>Mi nivel de glucosa en sangre se encuentra por encima de mi rango objetivo, 0</i> > <i>Mi nivel de glucosa en sangre se encuentra por encima de 200.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> > <i>Mi nivel de glucosa en sangre se encuentra en 70 o por debajo.</i>
Las causas	<ul style="list-style-type: none"> • Comer demasiado. • Saltearse una dosis del medicamento. • Hacer poco ejercicio o no tanto como lo habitual. • Sentir estrés, enfermarse o someterse a una cirugía. • Consumir esteroides. • No dormir lo suficiente o padecer apnea del sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> • No comer lo suficiente o saltarse una comida. • Tomar demasiados medicamentos. • Hacer demasiado ejercicio físico o más de lo que suelo hacer. • Beber alcohol sin comer.
Síntomas:	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo más hambre o más sed de lo normal. • Debo ir al baño más de lo normal. • Siento más cansancio de lo normal. • Mi vista es borrosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi piel se siente fría y viscosa o transpiro. • Me siento mareado/a o tembloroso/a. • Mi corazón late fuerte y rápido. • Tengo dolor de cabeza. • Me siento confundido/a o irritado/a.
Lo que puedo hacer	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar mi nivel de glucosa en sangre de inmediato. • Beber agua o líquidos sin azúcar. • En caso de administración de insulina, consultar con mi médico para averiguar si necesito una dosis adicional. • Controlar mi nivel de glucosa cada cuatro horas hasta que se estabilice. • Llamar al médico si mi nivel de glucosa aún no baja después de dos controles o si me siento peor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar mi nivel de glucosa en sangre de inmediato. • Comer o beber 15 gramos de azúcar de absorción rápida (como ½ taza de jugo, 3 o 4 comprimidos de glucosa, 6 onzas de gaseosa regular o entre 7 y 8 caramelos de goma). A continuación, controlar mis niveles de glucosa después de 15 minutos: <ul style="list-style-type: none"> > <i>Si mi nivel está alto de nuevo:</i> comer un pequeño refrigerio si falta más de una hora para mi próxima comida. > <i>Si mi nivel sigue bajo:</i> llamar a mi médico.

SCAN Health Plan es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato.