

Controle Su Diabetes

Nombre _____ Fecha _____

Tener diabetes significa que tiene demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud. Mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control es muy importante. Use este documento para controlar su diabetes y saber qué hacer cuando sus niveles de azúcar están muy altos o bajos, según indique su médico.

Metas Para el Azúcar en Sangre (Glucosa)



Su médico o proveedor principal de atención médica decidirá los mejores niveles de azúcar en la sangre y A1c para usted.

- ✓ **Nivel de Azúcar en la azúcar en sangre en ayunas 80–130 mg/dl**
Este es el nivel de azúcar en la sangre cuando me levanto en la mañana antes de comer o si no he comido por lo menos 8 horas. Mi meta para el nivel de azúcar en la sangre en ayunas es _____ mg/dl.
- ✓ **Nivel de Azúcar en la azúcar en la sangre después de comer debe ser menos de 180 mg/dl** (1 a 2 horas después de comer). Mi meta es _____ mg/dl 2 horas después de comer.
- ✓ **Resultados de la prueba A1c debe ser menos de 7**
La prueba A1c es un análisis de sangre que mide mi nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Mi meta A1c es _____.

El ABCs de la Diabetes¹



- ✓ **A:** Nivel A1c de menos de 7
- ✓ **B:** Presión arterial de menos de 140/90
- ✓ **C:** Colesterol
 - Total menor de 200
 - LDL menor de 100
 - HDL superior a 40 (para hombres)
 - HDL superior a 50 (para mujeres)
 - Triglicéridos menos de 150

5 Cosas que Puede Hacer Cada Día



- ✓ Comer alimentos saludables
- ✓ Hacer ejercicio regularmente
- ✓ Controlar su nivel de azúcar en la sangre
- ✓ Tomar sus medicamentos como prescritos por su doctor
- ✓ Revisarse los pies diariamente

Lipoproteína de baja densidad (colesterol malo) = LDL Lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno) = HDL

1. Asociación Americana de Diabetes, Estándares de cuidado médico para la diabetes. Disponible en http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement_1/S4. Consultado el 13 de septiembre de 2017.

Zona de Seguridad de la Diabetes

Nombre _____

Fecha _____

Zona verde: Zona libre ... *Esta es la zona de seguridad si:*

- ✓ Su nivel de azúcar en la sangre está bajo control.
- ✓ No tiene síntomas de azúcar en la sangre alta o baja.
- ✓ Su nivel de azúcar en la sangre en ayunas está entre 80–130 mg/dl.
- ✓ Su nivel de azúcar en la sangre después de comer 1 ó 2 horas después de comer es menos de 180 mg/dl.
- ✓ Su nivel de A1c es menos de 7.



Zona amarilla: Zona de advertencia ... *Esta es la zona de vigilancia si usted tiene:*

Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

- ✓ El nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dl
- ✓ Síntomas: Tembloroso o mareado, visión borrosa, sentirse débil o cansado, sudoroso, dolor de cabeza, hambre, molesto o nervioso
- ✓ ¿Qué debe hacer?
 - Controlar su nivel de azúcar en la sangre (si es posible).
 - Comer o beber algo que contenga azúcar. (Por ejemplo: 3 paquetes o 1 cucharada de azúcar regular, 4 tabletas de glucosa, 4 porciones de dulce/caramelo duro, 4 onzas de jugo de frutas o soda regular [no dietética]).
 - Controle nuevamente su nivel de azúcar en sangre en 15 minutos. Si aún sigue por debajo de 70 mg/dl, coma o beba algo que contenga azúcar de nuevo.

Nivel alto de azúcar en sangre (hiperglucemia)

- ✓ El nivel de azúcar en la sangre mayor a 240 mg/dl
- ✓ Síntomas: Tener sed todo el tiempo, visión borrosa, necesidad de orinar constantemente, sentirse débil o cansado, piel seca, aliento con olor a frutas
- ✓ ¿Qué debe hacer?
 - Llame a su médico o proveedor principal de atención médica y dígame que su azúcar en la sangre está alta.
 - Continúe tomando sus medicamentos.
 - Siga su plan de alimentación.

Llame a su médico o proveedor principal de atención médica si sus niveles de azúcar en la sangre no mejoran. Usted puede necesitar un ajuste de sus medicamentos o cambiar sus hábitos alimenticios.

Nombre: _____

Número: _____



Zona roja: Zona de alerta médica ... *Esta es la zona de peligro si usted tiene:*

- ✓ Un nivel de azúcar en sangre mayor a _____ mg/dL o menor de _____ mg/dL,
llame a su médico, 9-1-1, o visite la sala de emergencias.
- ✓ Nombre de el médico: _____
Número: _____

