

Este plan de acción está diseñado para ayudar a los pacientes y a sus cuidadores a saber qué medidas tomar para controlar los síntomas de la diabetes. Este plan incluye tres zonas: verde, amarilla y roja. Si se encuentra en la zona verde, sus síntomas están bajo control. Si se encuentra en la zona amarilla, es posible que la diabetes no esté controlada. Si se encuentra en la zona roja, puede que deba llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias.

Este plan de acción se desarrolló siguiendo las pautas estándar para la diabetes, pero es importante que lo revise con su médico. Es posible que le indique otras medidas que usted deba adoptar cuando surjan los síntomas.

Zona verde: Hoy me siento bien.

- Niveles normales de glucosa (azúcar) en sangre
- Niveles de glucosa en sangre entre 80 y 130 antes de las comidas
- Niveles de glucosa en sangre inferiores a 180 dos horas después de las comidas
- No hay malestar
- Estrés bajo control

Qué hacer:

Continúe haciendo lo siguiente:

- Tome los medicamentos según recetados.
- Controle sus niveles de glucosa.
- Siga una dieta balanceada.
- Haga ejercicio según las indicaciones de su médico.

Zona amarilla: No me siento tan bien.

- Nivel al azar de glucosa en sangre superior a 200
- Glucemia elevada a la misma hora del día durante tres de los últimos cinco días
- Niveles de glucosa en sangre bajos y frecuentes, inferiores a 70
- Sensación de malestar
- Estrés no controlado
- Sensación de cansancio o falta de energía

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas y hablar sobre cómo controlar los niveles altos o bajos de azúcar en sangre.
- Si se siente enfermo, consulte el plan de enfermedad en la página siguiente.

Zona roja: Necesito ayuda ahora.

- Glucosa en sangre superior a 300 o inferior a 50 durante dos análisis seguidos
- Síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, deshidratación, sensación de debilidad o aturdimiento
- Confusión
- Dificultad para respirar
- Su aliento huele a fruta

Qué hacer:

- Llame a su médico para informarle de sus síntomas y hablar sobre cómo controlar los niveles altos o bajos de azúcar en sangre.
- Si experimenta confusión, dificultad para respirar o su aliento huele a fruta, llame al 911 para obtener ayuda inmediata.

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono de mi médico: _____

Niveles altos y bajos de glucosa en sangre

Mantener la glucosa en sangre dentro de los valores deseados es importante y es un objetivo importante para el control de la diabetes. Cuando tiene niveles altos o bajos de glucosa en sangre, es importante controlar su nivel de glucosa en sangre con más frecuencia. Si es posible, determine qué es lo que ha causado que su nivel de azúcar esté alto o bajo y tome las medidas adecuadas.

	Nivel alto de glucosa en sangre	Nivel bajo de glucosa en sangre
Definición	- Cualquier lectura por encima de su rango objetivo O - Cualquier lectura superior a 200	Cualquier lectura por debajo de 70
Causas	- Demasiada comida - No tomar su(s) medicamento(s) para la diabetes - No tomar su(s) medicamento(s) para la diabetes en cantidad suficiente - Estrés o enfermedad - Medicamentos como los corticoesteroides	- No comer lo suficiente o saltarse comidas - Tomar una cantidad excesiva de su(s) medicamento(s) para la diabetes - Enfermedad renal - Beber alcohol sin comer - Aumento de ejercicio
Síntomas	- Aumento de la sed, el hambre, el cansancio o la urinación - Visión borrosa	- Piel fría, húmeda o sudoración - Mareos o sensación de temblor - Aceleración de la frecuencia cardíaca - Dolor de cabeza - Confusión
Tratamiento	- Si usa insulina, pregúntele a su médico si debe tomar una dosis adicional. - Beba agua o líquidos sin azúcar. - Revise su nivel de glucosa cada cuatro horas hasta que esté en un rango normal. - Llame a su médico si su nivel de glucosa no disminuye después de dos pruebas o si aumenta.	- Coma o beba azúcar de acción rápida, como jugos, gaseosas regulares o caramelos. - Verifique su nivel de azúcar 15 minutos después de comer para asegurarse de que la glucosa esté subiendo. - Si sigue baja, repita el proceso. - Coma una comida pequeña una vez que su nivel de azúcar esté dentro de los límites normales. - Llame a su médico si su nivel de azúcar se mantiene bajo.

Plan para días de enfermedad: si se siente enfermo, puede ser difícil controlar su nivel de glucosa.

Qué hacer:

- Siga tomando sus medicamentos para la diabetes según indicado.
- Siga comiendo regularmente. Las bananas, el arroz, el puré de manzana y las tostadas pueden ser útiles si tiene malestar estomacal.
- Revise su nivel de glucosa cada tres a cuatro horas.
- Beba líquidos para mantenerse hidratado.
- Llame a su médico si su nivel de glucosa en sangre antes de las comidas es superior a 250 y se mantiene alto, o si está por debajo de 70 y se mantiene bajo.
- Llame a su médico para obtener asistencia adicional si se siente enfermo durante más de 24 horas.