

Mi Plan de Acción para la Diabetes - Adultos

Nombre _____ Fecha _____

Por favor traer este plan y una lista de sus medicamentos a cada visita a un proveedor de salud o a la sala de emergencia. Traiga su registro de glucosa en sangre (azúcar) a cada visita con el proveedor de salud.

Cosas que haré cada día

- Medir mi glucosa en sangre cada día como discutí con mi proveedor de atención médica.
- Comprobar mi glucosa en sangre incluso si no me siento bien (tengo síntomas de glucosa en sangre alta o baja)
- Haga 3 comidas diarias y enfóquese en comer porciones saludables.
- Ejercitarse como discutí con mi proveedor de atención médica.
- Revisar mis pies en busca de llagas, grietas o cambios en la manera como se sienten.
- Tomar mis medicamentos, incluso cuando me sienta bien.
- No fumar y mantenerme alejado de los lugares con humo.
- Asistir a todas mis citas médicas.

Me siento normal para mí

Mi glucosa en sangre antes de las comidas es entre 80-130 mg/dL, y dos horas después del inicio de la comida, es menos de 180 mg/dL.

PRECAUCIÓN – Debo tomar medidas

GLUCOSA EN SANGRE BAJA → ACCIÓN

Si mi glucosa en sangre es **70 mg/dL** o menos O si tengo alguno de los siguientes síntomas, tomaré MEDIDAS:

- Mareo o temblores.
- Confusión o mareo.
- Sudoración excesiva.
- Hambre excesivo o náuseas/vómitos.
- Ansiedad.
- Visión borrosa, dolor de cabeza o dificultad para hablar.
- Sueño o fatiga.

ACCIÓN

1. Primero, comeré o beberé 15 gramos de carbohidratos (carb.) (4 comprimidos de glucosa, $\frac{1}{2}$ vaso de jugo, $\frac{1}{2}$ vaso de refresco regular o 1 vaso de leche).
2. Luego volveré a comprobar la glucosa en sangre en 15 minutos. Si la glucosa en sangre no supera los 70 mg/dL, tomaré 15 gramos de carb. Haré esto hasta dos veces más.
3. Si usa un monitor continuo de glucosa, emplee el pinchazo de un dedo para confirmar el nivel bajo de glucosa en sangre.
* Le informaré a mi proveedor de salud acerca de CUALQUIER lectura de glucosa en sangre por debajo de 70 mg/dL, y me comunicaré con mi proveedor de salud si tengo más de un episodio de glucosa en sangre baja sin un motivo en el período de una semana.

GLUCOSA EN SANGRE ALTA → ACCIÓN

Si mi glucosa en sangre es más que 240 mg/dL (o más alto que el nivel que mi proveedor de salud estableció para mí), tomaré MEDIDAS.

ACCIÓN

1. Tomaré mi medicamento de la manera recomendada por mi proveedor de salud.
2. Beberé más líquidos sin azúcar o agua, según lo tolere.
3. Me comunicaré con mi proveedor de salud si mi glucosa en sangre permanece más alta que lo que discutimos durante más de 2 días.

ME SIENTO MAL → ACCIÓN

Si tengo alguno de los siguientes síntomas, tomaré MEDIDAS:

- Fiebre por un par de días.
- Vómitos o diarrea por más de 6 horas.
- Presencia moderada a considerable de cetonas en orina (Tipo 1).
- Inseguridad respecto de qué hacer.

ACCIÓN

1. Comprobaré mi glucosa en sangre más a menudo – cada 4 horas aproximadamente.
2. Beberé $\frac{1}{2}$ -1 vaso de líquidos sin azúcar cada hora mientras esté despierto.
3. Tomaré mi medicamento de la manera recomendada por mi proveedor de salud.
4. Llamaré a mi proveedor de salud.

PELIGRO – Tomaré medidas de inmediato

ME SIENTO PEOR → ACCIÓN - LLAMARÉ AL 911

- Mi glucosa en sangre todavía sigue siendo inferior a 70 mg/dL después de 3 tratamientos.
- Es difícil respirar.
- Tengo aliento con olor a fruta.
- Siento que voy a desmayarme.

Buscaré ayuda de inmediato.

NO conduciré yo mismo o haré que un amigo o familiar me lleve al hospital.