

Qué hacer

La clave para tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia) es estar preparado.

Si presenta síntomas o los niveles de glucosa en la sangre disminuyen por debajo de los 70 mg/dL, Lance sigue la regla de 15-15 que propone la Asociación Americana de la Diabetes:



Consejo rápido

Si presenta hipoglucemia o niveles bajos de glucosa en la sangre con mayor frecuencia, comuníquese con su equipo de atención de la salud y solicite una cita para revisar juntos su plan de tratamiento.

Glucosa de acción rápida

Los refrescos y el jugo de frutas pueden tratar la hipoglucemia, pero también hay productos específicamente diseñados para aumentar el nivel de glucosa en la sangre.

Estas fuentes de glucosa de acción rápida están:



Hechas con la forma más simple de carbohidratos (glucosa), que se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo.



Disponibles en porciones premedidas para poder tomar una cantidad exacta.



Consejo rápido

Los productos de glucosa de acción rápida vienen en varios sabores y formas, lo que incluye tabletas, geles y tomas líquidas, que resultan prácticos para estar preparado.

La historia de Lance

Cuando Lance revisa sus resultados, resalta los altos y los bajos, y anota si omitió una comida, hizo más ejercicio de lo habitual o tomó demasiados medicamentos.

Esto lo ayuda a modificar su rutina diaria para mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de su escala objetivo.



Visite www.MeetLance.com para obtener más consejos útiles.

Presentado por Trividia Health, Inc., los creadores de la marca TRUE.



La información que se incluye en este folleto se obtuvo de las siguientes fuentes: American Diabetes Association, Resource Guide 2012; Diabetes Forecast, enero de 2012; American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2017, págs. Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 4ª edición del Michigan Diabetes Research and Training Center; autores en jefe Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Andrea Lischak, M.S., R.D., C.D.E.; 2009 por la American Diabetes Association. 1. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2014. 2. American Diabetes Association, Hypoglycemia (Low Blood Glucose). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lv-d-slabnav>, Accessed 16 Oct 2018. © 2019 Trividia Health, Inc. TRUEinsight, Meet Lance y el logotipo de Trividia Health son marcas comerciales de Trividia Health, Inc. MKT0545S Rev. 41

Niveles altos y bajos de glucosa en la sangre

Una guía educativa de TRUEinsight™

Meet Lance.™

Se le acaba de diagnosticar diabetes...



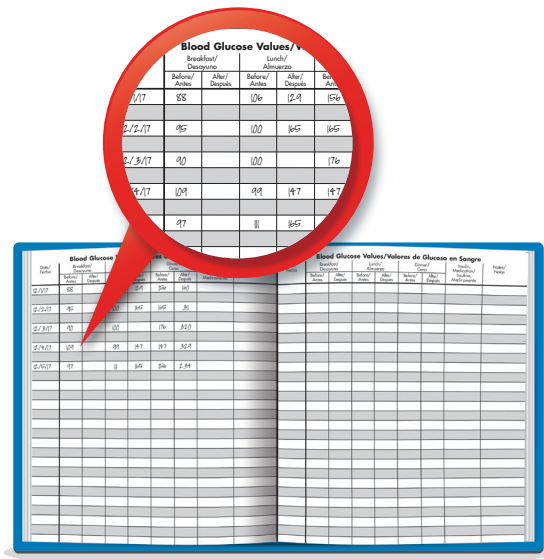
Lance aprendió cuáles son los síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre y cómo tratarlos. Siga leyendo para saber cómo lo hizo.

Monitoreo de glucosa en la sangre

Mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de una escala objetivo establecida ayuda a las personas con diabetes a sentirse mejor y a reducir o prevenir las complicaciones de la diabetes.¹

A veces, los niveles de glucosa en la sangre pueden oscilar fuera de esta escala objetivo.

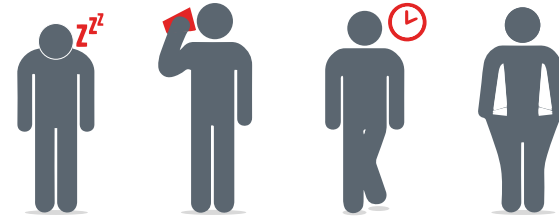
El equipo de atención de la salud de Lance insiste en la importancia de que Lance revise sus resultados en un registro o una aplicación con regularidad.



Niveles altos de glucosa en la sangre

Cuando el organismo tiene una cantidad insuficiente de insulina o no puede usar la insulina de forma adecuada, aumenta el nivel de glucosa en la sangre.

Entre los síntomas se pueden incluir los siguientes:



Sensación de cansancio Aumento de la sed Orina frecuente Pérdida repentina de peso

Entre los motivos, se incluyen los siguientes:



Comer demasiado o espaciar poco las comidas Tener una enfermedad o estrés No realizar la rutina de ejercicios habitual Tomar una cantidad inadecuada de medicamentos para la diabetes o de insulina

Qué hacer

Cuando hay poca insulina en la sangre, el organismo descompone la grasa corporal para obtener energía, lo que produce cetonas. Puede verificar la presencia de cetonas mediante un simple análisis de orina.

Cetoacidosis diabética (CAD)

Si los niveles de cetona aumentan demasiado, puede presentarse una afección grave, denominada cetoacidosis diabética, que puede causar un coma diabético.

Lance evita la CAD mediante controles regulares de orina y sangre.



Cuándo debe realizarse la prueba de cetona

Debe realizarse la prueba si presenta los siguientes síntomas:

- Nivel de glucosa en la sangre superior a 240 mg/dl
- Dificultad para respirar
- Aliento frutal
- Náuseas y vómitos



Niveles bajos de glucosa en la sangre

A veces, las personas con diabetes tienen niveles bajos de glucosa en la sangre, lo que se denomina hipoglucemia.

Entre los síntomas se pueden incluir los siguientes:²



Sentir temblores, debilidad o hambre Mareos o dolores de cabeza Sudoración Problemas de visión

Entre los motivos, se incluyen los siguientes:²



Comer poco o saltarse una comida Beber alcohol sin comer Realizar ejercicio físico intenso Tomar demasiadas pastillas para disminuir el nivel de glucosa o demasiada insulina

Consejo rápido



Controlar el nivel de glucosa en la sangre todos los días sirve para evaluar la eficacia de un plan de tratamiento para la diabetes, a fin de mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de una escala objetivo.

Consejo rápido



No todas las personas que tienen diabetes presentan los mismos síntomas de hiperglucemia. Algunas personas pueden sentir los síntomas con menos intensidad y otras pueden no asociar los síntomas con niveles altos de glucosa en la sangre.

Consejo rápido



La hiperglucemia puede ser peligrosa si no se trata y causar una emergencia médica. Informe siempre a su equipo de atención de la salud si los niveles de glucosa en la sangre permanecen altos durante varios días y no puede llevarlos a la escala objetivo.

Consejo rápido



Tome conciencia de cómo se siente cuando presenta hipoglucemia para estar mejor preparado para tratar los síntomas de forma inmediata y efectiva.