

Plan de acción de emergencia para mi diabetes



**MUY
BAJO**

**Azúcar en
sangre**

Azúcar en sangre inferior a
55

Y / O

Siente confusión o que
coordina menos o que no
puede resolver los
problemas

**¿Qué
hacer?**

1. Si puede, tome 8 tabletas de glucosa O beba 8 onzas de refresco o jugo regular.
2. Vuelva a medir su azúcar en sangre en 15 minutos.
3. Si el nivel de azúcar en sangre sigue siendo inferior a 55, repita el tratamiento anterior.
4. Vuelva a medir su azúcar en sangre en 15 minutos.
5. Si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo inferior a 55 después de 2 tratamientos, llame al 911 o haga que alguien le lleve a la sala de emergencias.



BAJO

**Azúcar en
sangre**

Azúcar en sangre 55 a 70

Y / O

Siente sudoración, su
corazón late más rápido de
lo normal, o se siente
ansioso o mareado

**¿Qué
hacer?**

1. Si puede, tome 4 tabletas de glucosa O beba 4 onzas de refresco o jugo regular.
2. Vuelva a medir su azúcar en sangre en 15 minutos.
3. Si el nivel de azúcar en la sangre sigue siendo de 55 a 70, repita el tratamiento anterior.
4. Vuelva a medir su azúcar en sangre en 15 minutos.

Si el nivel de azúcar en la sangre sigue siendo de 55 a 70:

- Llame al 911 o
- Haga que alguien le lleve a la sala de emergencias (ER).

O

Si el nivel de azúcar en sangre es superior a 70:

- Si se acerca la hora de la comida, incluya proteínas en la misma.
- Si no está cerca de la hora de la comida, coma un bocadillo con proteínas (medio sándwich, manzana y mantequilla de maní, galletas de queso).



**MUY
ALTO**

**Azúcar en
sangre**

Azúcar en sangre superior
a 250 durante al menos 3
mediciones

Y

Tiene dolor de estómago,
vómito, somnolencia,
confusión o latidos rápidos
del corazón

**¿Qué
hacer?**

1. Mida el azúcar en sangre y las cetonas si es posible.
2. Llame al 911 o haga que alguien le lleve a la sala de emergencias (ER).



Vivir bien a diario Con diabetes



Lo está haciendo bien.

- A1c:**
Menos del 7%
_____ por su proveedor
- El azúcar en sangre antes de las comidas:**
70 a 130
- Azúcar en sangre después de las comidas:**
Menos de 180
Por debajo _____ por su proveedor
- Puede controlar o solucionar las bajadas o subidas ocasionales de azúcar

- Siga midiendo y monitoreando sus niveles de azúcar en sangre.
- Siga tomando sus medicamentos según las indicaciones.
- Realice 3 comidas saludables y un bocadillo al día (limite los dulces).
- Evite las bebidas azucaradas (a menos que los niveles de azúcar en sangre sean bajos).
- Acuda a sus citas médicas.
Traiga su registro de azúcar en sangre.
- Acuda a las citas y clases de educación sobre diabetes.



Tenga cuidado.

- A1c:**
7% a 9%
_____ por su proveedor
- El azúcar en sangre antes de las comidas:**
Menos de 200
- Promedio de azúcar en la sangre:**
150 a 210

- Es posible que tenga que cambiar la dosis de su medicamento
 - Es posible que tenga que cambiar su forma de comer
 - Es posible que tenga que ser más activo
- Llame a su proveedor si sus niveles de azúcar en sangre no bajan:
- Nombre: _____
- Número: _____



No lo está haciendo bien. Actúe.

- A1c:**
Más del 9%.
- El azúcar en sangre antes de las comidas:**
Más de 200
- Promedio de azúcar en la sangre:**
Más de 210

Llame a su proveedor de atención médica tan pronto como pueda:

Nombre: _____

Número: _____