

estudiabetes.org™



una comunidad de personas afectadas por la diabetes, un programa de la *Diabetes Hands Foundation*



GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA DIABETES TIPO 2



encuentra tu comunidad - [EsTuDiabetes.org](https://www.EsTuDiabetes.org)

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA DIABETES TIPO 2

Por: Mila Ferrer y Mariana Gómez

¿Qué es diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad cuya principal característica es un nivel elevado de glucosa (azúcar) en sangre. La diabetes tipo 2 es la forma más común de esta enfermedad aunque hoy sabemos que existen otros tipos.

Causas

La insulina es una hormona producida en el páncreas por un grupo de células conocidas como “células beta”. El páncreas se encuentra por debajo y detrás del estómago. La insulina es entonces una hormona necesaria para llevar a la glucosa (azúcar) hasta las células. Dentro de las células, se almacena y se utiliza posteriormente como fuente de energía.

En la diabetes tipo 2 la producción de insulina es poca y la que se produce puede ser de mala calidad. Es así como los niveles elevados de glucosa en sangre no pueden entrar a las células y este se acumula en nuestro torrente sanguíneo. A este fenómeno lo conocemos como hiperglucemia.

La diabetes tipo 2 aparece con frecuencia sin síntomas de alerta. Por ello es que resulta muy importante realizar revisiones periódicas para detectarla y tratarla a tiempo.

Los factores de riesgo podemos dividirlos en dos grupos. Por un lado los factores de riesgo modificables entre los que se encuentran el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y los malos hábitos y estilos de vida y por otro lado los factores no

modificables entre los que se encuentra nuestra raza, nuestra genética y otros. La diabetes tipo 2 es más frecuente en personas mayores de 30 años. Sin embargo hoy en día vemos casos de niños con diabetes tipo 2.

Síntomas de la diabetes tipo 2

No todas las personas con diabetes tipo 2 presentan sintomatología al inicio. Algunos de los síntomas característicos muy importantes son:

- Infección en la vejiga, el riñón, la piel u otras infecciones que son más frecuentes o sanan lentamente
- Fatiga
- Mucha hambre (polifagia)
- Mucha sed (polidipsia)
- Ganas de orinar con mayor frecuencia (poliuria)

Otros de los síntomas pueden ser

- Visión borrosa
- Disfunción eréctil
- Dolor o entumecimiento en los pies o las manos

¿Qué otros tipos de diabetes existen?

Existen muchos tipos de diabetes además de la diabetes tipo 2 de la que te platicaremos en esta guía. Sin embargo podríamos decir que las formas más frecuentes además de tipo 2 son:

Diabetes tipo 1: Este tipo de diabetes se presenta generalmente en edades tempranas, es decir en niños y adolescentes. En este tipo de diabetes el sistema



inmunológico juega un papel realmente importante. Las células productoras de insulina en el páncreas son destruidas. No existe producción de insulina en este tipo de diabetes. Quienes son diagnosticados con diabetes tipo 1 requieren de inyecciones de insulina (o su suministro con otros dispositivos) para poder sobrevivir. Este tipo de diabetes **no** tiene relación con sobrepeso y malos hábitos alimenticios.

Diabetes gestacional: Este tipo de diabetes aparece durante el embarazo. La buena noticia es que desaparece al finalizar el mismo. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que las mujeres que desarrollan diabetes gestacional tendrán mayores posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro de no seguir un tratamiento preventivo. Este tipo de diabetes también requiere de la insulina exógena, esto con el fin primordial de proteger al bebé en crecimiento.

¿Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2?

Es importante realizar pruebas periódicas si cumples con alguno de los criterios de riesgo mencionados anteriormente. Se necesitará una prueba de glucosa (azúcar) en sangre para confirmar o rechazar el diagnóstico de diabetes tipo 2.

- *glucosa alterada en ayuno*
 - *glucosa normal*
 - *glucosa para diagnóstico diabetes tipo 2*
- Nivel de glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el resultado es mayor a 126 mg/dL en dos momentos diferentes.

A1c %	Glucosa Promedio mg/dL	Glucosa Promedio mmol/L
14	380	21.1
13	350	19.3
12	315	17.4
11	280	15.6
10	250	13.7
9	215	11.9
8	180	10.0
7	150	8.2
6	115	6.3
5	80	4.7
4	50	2.6



- Examen de hemoglobina A1c. Se diagnostica diabetes si el resultado del examen es 6.5% o superior.
- Prueba de tolerancia a la glucosa oral. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es superior a 200 mg/dL 2 horas después de ingerir una bebida azucarada especial.

Los grupos poblacionales para los que se sugiere analizar los niveles de glucosa en sangre periódicamente son los siguientes:

- Niños con sobrepeso que tengan otros factores de riesgo para diabetes, a partir de los 10 años y repitiendo cada dos años.
- Adultos con sobrepeso (IMC de 25 o superior) que tengan otros factores de riesgo.
- Adultos a partir de los 45 años cada tres años o a una edad menor si la persona tiene factores de riesgo.



Las herramientas para el cuidado de la diabetes tipo 2

PRIMERA HERRAMIENTA: EL AUTOMONITOREO

¿Qué es?

Esta es sin duda una de las herramientas más importantes para el cuidado y control de la diabetes tipo 2. Llevar un registro de nuestros niveles de glucosa en sangre puede ser útil para realizar cambios junto con nuestro equipo de profesionales de la salud. Se nos sugiere que este registro lo llevemos en una bitácora donde incluyamos la fecha, la hora del día y el resultado. Así nuestro equipo podrá analizar si existen tendencias (a la alta o a la baja) en nuestros niveles de glucosa y quizá realizar cambios en nuestro tratamiento o dosificación de fármacos orales.

¿Cómo?

Para realizar esta tarea necesitamos un medidor de glucosa (conocidos también como glucómetros). Existen distintos tipos de ellos. Tu equipo médico podrá sugerirte el uso de alguno según tus necesidades específicas. Se trata de un pequeño dispositivo que acompaña a un lancetero o disparador (dispositivo puncionador con el que obtenemos una muy pequeña muestra de sangre para realizar la prueba) y tiras reactivas (tirilla donde se coloca la pequeña gota de sangre para ser analizada en el dispositivo).



La medición de glucosa en sangre sigue un procedimiento. Aquí te recordamos los pasos que debemos seguir.

1. Lava tus manos. Es muy importante que estén limpias para que el resultado sea fiable.
2. Utiliza el dispositivo puncionador en los laterales de los dedos para tomar una pequeña gota de sangre
3. Coloca la gota de sangre en la tirilla, el lugar dependerá de cada marca de tiras reactivas
4. Espera hasta que el resultado aparezca en pantalla
5. Registra tu información en la bitácora que has creado

¿Cuándo?

En www.estudiabetes.org creemos que entre más datos se tengan es mejor. Cada uno de nosotros tiene un tratamiento personalizado, es decir todos seguimos planes de acuerdo con nuestras necesidades muy específicas. Lo cierto es que entre más datos tengamos mejor podremos analizar y reflexionar sobre los pasos a seguir para mantener nuestra diabetes bajo control. Pregunta a tu equipo de profesionales de la salud cuántas veces y en qué horario deberás analizar tu glucosa.

Rangos objetivo

De acuerdo con información de la ADA (Asociación Americana de Diabetes por sus siglas en Inglés) los rangos objetivo deben ser establecidos por el equipo de profesionales de la salud al cuidado de tu diabetes y de forma individualizada.

Algunos de los puntos en los que se basan son

- años de evolución con diabetes
- edad
- otras condiciones o enfermedades
- complicaciones existentes
- consideraciones individuales de cada paciente

La ADA aconseja niveles de glucosa en sangre como indicamos a continuación

- Preprandial (antes de los alimentos) **80 mg/dl- 130 mg/dl**
- Postprandial (dos horas después de los alimentos) **menos de 180 mg/dl**

Hay que tomar en cuenta que estos objetivos pueden ser distintos para cada persona. El tratamiento de la diabetes debe tomarte en cuenta a tí como actor principal para así asegurar tu calidad de vida.



Hipoglucemia y sus cuidados

Conocemos como hipoglucemia a los valores o niveles de glucosa (azúcar) en sangre menores a 70 mg/dl y requiere atención inmediata. Los expertos han creado la regla de los 15. Las instrucciones son las que te presentamos a continuación. Recuerda siempre pedir ayuda a alguien de confianza y cercano en estos casos, de todos modos si no requieres ayuda la compañía en momentos de angustia es siempre reconfortante.

Procedimiento para una hipoglucemia moderada (en la que puedes actuar por ti sólo)

1. Utiliza tu medidor de glucosa para corroborar que se trate de una hipoglucemia.
2. Si el resultado que ves en pantalla es menor a 70 mg/dl procede con la ingesta de alguna fuente de 15 gramos de hidratos de carbono (4 pastillas



de glucosa, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de azúcar, 1 manzana, un tercio de vaso de jugo, un tercio de vaso con refresco no dietético)

3. Deja pasar 15 minutos y vuelve a medir tu glucosa, si el valor aún es inferior a 70 mg/dl repite el tratamiento
4. De preferencia, permanece en reposo hasta que tu nivel de glucosa haya vuelto a la normalidad o hasta que hayan desaparecido los síntomas.
5. Registra los datos en tu bitácora para que junto con tu equipo de profesionales al cuidado de la salud puedan hacer los ajustes necesarios para evitar que ocurra nuevamente.

Síntomas de Hipoglucemia

Inestabilidad
Nerviosismo o ansiedad
Sudoración, escalofríos y humedades
Irritabilidad o impaciencia
Confusión, incluyendo el delirio
Latidos cardíacos rápidos
Mareo o vértigo
Hambre y náusea
Somnolencia
Visión borrosa / discapacidad
Hormigueo o entumecimiento de los labios o la lengua
Dolores de cabeza
Debilidad o fatiga
Falta de coordinación
Pesadillas o gritos durante el sueño
Convulsiones
Pérdida de conocimiento



encuentra tu comunidad - EsTuDiabetes.org

Procedimiento para una hipoglucemia severa (en el que requieres ayuda de otro)

1. Procura tener siempre Glucagon. Glucagon es una hormona inyectable que se emplea en casos de hipoglucemia severa
2. Si has perdido el conocimiento alguien cercano deberá inyectarte con glucagon, las instrucciones de la inyección vienen en el estuche contenedor pero es importante que antes de la emergencia alguien aprenda a utilizarlo

3. Es muy importante que alguien solicite un servicio de urgencias o si pueden deberán trasladarte al hospital más cercano
4. Es muy importante que quien te esté ayudando sepa que es peligroso intentar dar líquidos a una persona que ha perdido el conocimiento. Algunos profesionales de la salud aprueban el uso de miel pero lo más recomendable es contar con glucagon. Aquí como verás es muy importante el conocimiento que quien te esté ayudando pueda tener.
5. Si has recobrado el conocimiento, alguien deberá ayudarte a medir tus niveles de glucosa en sangre y a continuación deberás comunicarte con tu médico. Recuerda, él es el experto y sabrá qué debes hacer para sentirte mejor

Hiperglucemia y sus cuidados

Este término se utiliza para hacer referencia a valores de glucosa en sangre por arriba de 140 mg/dl. La hiperglucemia es en muchas ocasiones culpable de algunas de las complicaciones a largo plazo de la diabetes. Es tu responsabilidad atender de inmediato estos episodios y acercarte a tu médico y educador en diabetes para que juntos analicen las causas y los mejores tratamientos.

1. Analiza tus niveles de glucosa en sangre
2. Mantente hidratado (bebidas no azucaradas)
3. Mantente en reposo si tus niveles de glucosa se encuentran por arriba de 250 mg/dl
4. Como siempre, registra estos episodios el resultado en tu bitácora
5. Mide tus niveles de glucosa en sangre cada 2 horas hasta que hayan vuelto a rangos normales, comunica a tu equipo de profesionales de la salud cualquier cambio

La alimentación de las personas con diabetes tipo 2

Como seguramente ya has leído en nuestra comunidad. No existe un plan prefabricado para quienes viven con diabetes tipo 2. En realidad, hoy sabemos que no existen alimentos prohibidos pero que debemos conocer los efectos que cada uno de ellos tiene en nuestros niveles de glucosa en sangre para poder consumir las porciones adecuadas y evitar el impacto negativo. El plan de alimentación de cualquier persona debe cumplir con ciertas características para considerarse adecuada o apta. Aquí las compartimos contigo.

1. Debe ser equilibrada, es decir, incluir de todos los grupos de alimentos sin que predominen más unos que otros.
2. Debe ser variada. La sugerencia es incluir un alimento de cada grupo en cada una de tus comidas y de preferencia que siempre sean diferentes aunque pertenezcan al mismo grupo.
3. Debe ser completa. Es decir debe satisfacer tus requerimientos personales y basarse en tus actividades, edad, peso, gustos, y otros.
4. Debe ser inocua. Con esto se refiere a libre de microorganismos que te puedan causar alguna enfermedad.

Los grupos de alimentos.

Como pudiste leer, los alimentos tienen su clasificación por grupos y cada uno de ellos tiene distintas características. Aquí los compartimos contigo.

- **Verduras y frutas:** Son alimentos ricos en vitaminas, elementos inorgánicos, antioxidantes y fibra; el aporte de hidratos de carbono (carbohidratos) que contienen es bajo y el impacto en nuestros niveles de glucosa es mínimo aunque también dependerá de la cantidad que consumamos. Son una excelente opción para la colación y se sugiere que las incluyamos en cada una de tus comidas. A pesar de que hay muchos mitos al respecto, las frutas son alimentos contemplados en un plan de alimentación completo. Sin embargo el aporte de

hidratos de carbono es mayor y tendrán un efecto a la alza en nuestros niveles de glucosa en sangre. Definitivamente debemos evitar los jugos en cualquier presentación.

- **Productos de origen animal (carnes), leguminosas y lácteos:** Entre los productos de origen animal esta el pollo, pescado, res, cerdo, huevo, quesos y embutidos, el contenido de hidratos de carbono es mínimo y no se observará ningún impacto en los niveles de glucosa en sangre. Se sugiere que se incluyan en todos nuestros tiempos de comida, sin embargo debemos elegir aquellos que contengan un bajo contenido en grasa. La educación en diabetes o una consulta de nutrición puede ayudarnos a distinguir alimentos y a realizar mejores elecciones.

En el caso de las leguminosas como frijol, garbanzo, lentejas, soja, habas, etc. aportan proteínas pero también hidratos de carbono en cantidades considerables pero son ideales para complementar tu alimentación además de ser ricas en fibra.

Los lácteos como leche, yogurt y jocoque tienen proteínas e hidratos de carbono por lo cual impactarán en tu glucosa pero preferentemente elige los reducidos en grasa y sin azúcares añadidos. El calcio que aportan es excelente para que los huesos y otras partes de tu cuerpo se mantengan sanas, además hay estudios que indican que sus minerales como el magnesio y algunas proteínas ejercen un efecto benéfico en la presión arterial y mejoran el metabolismo de los hidratos de carbono.

- **Cereales y tubérculos:** Son la principal fuente de energía para el organismo pero también son los que tendrán un mayor impacto en la glucosa sanguínea. Escoge aquellos cereales y derivados en su presentación integral ya que tienen

mayor cantidad de fibra, evita los que tengan grasa y azúcares añadidos como los productos de pastelería y frituras. Inclúyelos también en tu alimentación diaria.

Los mitos de la diabetes

La diabetes tipo 2 da por un susto: Seguramente has escuchado este mito millones de veces. Esta información es totalmente incorrecta. Con frecuencia el diagnóstico de diabetes coincide con sustos y malas noticias. Cuando pasamos por estrés, nuestro cuerpo libera una serie de hormonas que hoy conocemos como contrarreguladoras. El efecto principal de estas hormonas es preparar al cuerpo para estar “listo y alerta”. Estas hormonas hacen que el cuerpo, de manera natural, “contrarregula” (como el propio nombre lo indica) la acción de la insulina. Así entonces, se elevarán los niveles de glucosa en sangre. Ahora bien, imagínate que has vivido con diabetes tipo 2 pero que aún no recibías un diagnóstico, este susto hará que los niveles de glucosa en sangre (ya elevados) se eleven aún más y te sientas probablemente muy mal. Es cuando se realiza el diagnóstico. Por todo lo anterior es que parecería que el susto fue lo que detonó la diabetes aunque seguramente, ella ya estaba ahí desde hace tiempo.

La diabetes tipo 2 es una sentencia de muerte. Otro de los grandes mitos. “De algo he de morir” escuché una vez decir a un vecino. Y es que la falta de información a veces hace que seamos presas fáciles de los mitos. La diabetes, de ninguno de sus tipos, es una sentencia de muerte. Hoy tenemos ya tanta información y tantas herramientas a la mano que nos es más fácil cuidarnos y lograr controlar nuestros niveles de glucosa en sangre. Lo cierto es, que necesitamos educación en diabetes y buen ánimo para aprender y tomar buenas decisiones.

Si me recetan insulina es que he fracasado en mi tratamiento. Ojalá siempre la primera prescripción fuera la insulina. Hasta la fecha muchos profesionales de la salud prefieren dejar la insulina para aquellos momentos en los que los fármacos orales han dejado de funcionar de manera adecuada. Sin embargo, estudios recientes y lineamientos de organizaciones importantes como la Asociación Americana de Diabetes y la Federación Internacional de Diabetes nos hacen pensar en la “insulinización temprana”. Con el uso de insulina es mucho más sencillo tener un buen control y evitar o retrasar de esta forma las temidas complicaciones.

La diabetes tipo 2 sí puede curarse. Desafortunadamente para ti, para nosotras y para todas ese momento aún no ha llegado. El tratamiento en tiempo y forma ya está al alcance de nosotros y podemos tener una excelente calidad de vida si nos cuidamos bien. Sin embargo, la cura aún no se encuentra disponible para ninguno de los tipos de diabetes. No caigas en falsos datos ni engaños. A veces somos víctimas fáciles pues estamos interesados en encontrar la cura a nuestro “estilo de vida”, pregunta a tu médico en caso de tener cualquier duda. Ten por seguro que seremos los primeros en avisarte cuando haya noticias sobre “curas”.

El uso de insulina puede ocasionar ceguera. Este es también un mito que encontramos con mucha frecuencia. Muchas personas tras su diagnóstico no son capaces de controlar sus niveles de glucosa en sangre (por la razón que sea). Esta falta de control y vigilancia puede ocasionar en algunas complicaciones, entre ellas la ceguera. El más grave error es esperar a que haya complicaciones para iniciar con un tratamiento completo (como se tendría que haber hecho desde el inicio). Es quizá en todos los casos una muy seria coincidencia. La ceguera en quienes viven con diabetes es una complicación resultado de niveles elevados de glucosa en sangre. La insulina se utiliza para poder controlar y

disminuir estos niveles de glucosa en el organismo. Podemos resumir aclarando que más bien es la falta de insulina la que ocasiona hiperglucemia y ésta a su vez complicaciones varias, entre ellas la ceguera.

Comer mucha azúcar ocasiona diabetes tipo 2. Este es un mito. Comer mucha azúcar no ocasiona diabetes tipo 2 de forma directa. Al comer más de la cuenta tendemos a subir de peso y eso junto con el sedentarismo y factores de riesgo genéticos quizá si puedan ocasionar diabetes tipo 2.

Las personas con diabetes tipo 2 no pueden comer frutas. Únicamente las que se indican en una pequeña y reducida lista. En esta comunidad creemos que quienes viven con diabetes pueden llevar una alimentación sana y equilibrada y esto incluye al grupo de las frutas. Si bien es cierto, las frutas contienen una cantidad importante de hidratos de carbono (o carbohidratos) que tienen un impacto en tus niveles de glucosa en sangre. Esto no quiere decir que debemos “satanizar el alimento” sino conocer la reacción que tendrá nuestro cuerpo al ingerirla y estar alertas.

La actividad física en personas con diabetes tipo 2

Para fines prácticos, en esta pequeña guía hemos dividido a la actividad física o ejercicio en tres grupos principales: los ejercicios aeróbicos, los ejercicios anaeróbicos y los ejercicios de flexibilidad

Elegir uno de estos grupos de ejercicio debe ser una decisión que tomes junto con tu equipo de profesionales al cuidado de tu diabetes pues dependerá de muchos factores entre ellos, tus objetivos de tratamiento, tu peso corporal y si tienes alguna complicación que requiera cuidados adicionales.

Ejercicios aeróbicos

El ejercicio aeróbico (o el ejercicio cardiovascular) se refiere al ejercicio que implica o mejora el consumo de oxígeno por el organismo y de ahí su nombre aeróbico.

Muchos tipos de ejercicios son aeróbicos, y por lo general son realizados a una intensidad moderada durante amplios periodos de tiempo. Esta intensidad puede variar 50 % a 80 % del ritmo cardíaco máximo. Correr una larga distancia a un ritmo moderado es un ejercicio aeróbico al igual que la natación, los paseos en bicicleta y otros.

Ejercicio anaeróbico

El ejercicio anaeróbico es el tipo de ejercicio que mejora la potencia y aumenta la masa muscular. Los músculos entrenados con ejercicios anaeróbicos se desarrollan de manera diferente, funcionan mejor en los ejercicios de corta duración y de alta intensidad, que duran hasta aproximadamente 2 minutos. Levantar pesas es un gran ejemplo de ejercicio anaeróbico.

Si se realiza correctamente, el entrenamiento de fuerza puede proporcionar ventajas significativas y mejorar la salud y el bienestar aumentando la fuerza, la dureza y la resistencia del hueso, del músculo, de los tendones y de los ligamentos.

Aeróbico vs Anaeróbico

Está demostrado que el ejercicio aeróbico realizado con frecuencia ayuda a prevenir o tratar condiciones serias, crónicas y amenazantes para la vida como la hipertensión, la obesidad, los problemas cardíacos, la Diabetes Mellitus tipo 2, el insomnio, y la depresión.



No todas las personas se benefician del mismo modo de los distintos tipos de ejercicio. Hay una gran variación en la respuesta individual al ejercicio: donde la mayoría de la gente puede tener un aumento moderado de la resistencia en el ejercicio aeróbico, algunos individuos doblarán su respuesta de oxígeno, mientras que otros nunca conseguirán ninguna ventaja del ejercicio.

Como has podido leer, la actividad física es uno de los importantes pilares para el automanejo y control de la diabetes tipo 2. De acuerdo con datos de la Asociación Americana de la Diabetes, la actividad física regular (es decir, planeada durante al menos cierto número de veces por semana) puede tener grandes beneficios cuando de normalizar nuestros niveles de glucosa se trata.

Cuando nos encontramos activos, nuestras células son más sensibles a la insulina. De esta forma, la hormona funciona de mejor forma.

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio son muchos, aquí te presentamos una pequeña lista con solo algunos de ellos.

- Reducción en tu hemoglobina glucosilada A1C
- Reduce la presión arterial y los niveles de colesterol
- Disminuye el riesgo de infarto cardiaco
- Ayuda en el control de peso
- Te ayuda a dormir mejor
- Alivia el estrés
- Trabaja en neurotransmisores que proporcionan felicidad y calidad de vida

Cómo manejar la diabetes cuando está enfermo

La enfermedad puede dificultar el manejo de la diabetes. Es posible que te resulte difícil tomar las dosis habituales de medicinas para la diabetes o comer

estudiabetes.org™



una comunidad de personas afectadas por la diabetes, un programa de la *Diabetes Hands Foundation*



GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA DIABETES TIPO 2



encuentra tu comunidad - EsTuDiabetes.org

como lo haces normalmente. Pero con planificación y comunicación estrecha con el equipo para el cuidado de la diabetes puedes mantener las cosas bajo control.

Controla el nivel de azúcar en sangre

Incluso si el nivel de azúcar en sangre generalmente está bajo control, puede variar cuando se está enfermo. Por eso es importante medir el nivel de azúcar en sangre con frecuencia. Haz la prueba cada 2 a 4 horas como mínimo. Llama al equipo para el cuidado de la diabetes si tus niveles de azúcar en sangre son elevados (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas.

Continúa tomando las medicinas para la diabetes

Si utilizas insulina u otra medicina inyectable, habla con tu equipo para el cuidado de la diabetes. Es posible que te recomienden continuar tomándola, incluso si tienes vómitos o no puedes comer. Si tomas pastillas para la diabetes, toma la dosis habitual. Si vomitas las pastillas, llama a tu médico. Consulta con tu equipo para el cuidado de la diabetes antes de tomar cualquier medicina de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o reducir el nivel de azúcar en sangre.

Ingiere carbohidratos

Para evitar un nivel bajo de azúcar en sangre, intenta comer o beber aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Puedes obtener 15 gramos de carbohidratos con estos alimentos:

- 1/2 vaso de jugo de frutas (por ejemplo de naranja, manzana o uva)
- 1/2 vaso de gaseosa o refresco común (no dietético)
- 1/2 vaso de gelatina común
- 1 paleta helada doble
- 1 taza de sopa
- 1 vaso de bebida deportiva
- 1 tostada
- 6 galletas de soda

Hidrátate

Para asegurarte de que estás tomando la cantidad suficiente de líquido, toma al menos 8 onzas

(1 vaso) de líquido sin cafeína por hora. Si la bebida te provoca vómitos, intenta comer una paleta helada. O intenta beber 1 o 2 cucharadas de líquido cada 20 minutos. (Algunas opciones de bebidas se incluyen jugo de frutas, caldo o bebidas deportivas.)

Cuándo llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes

Puedes llamar a tu equipo para el cuidado de la diabetes cuando tengas preguntas o preocupaciones. Pero debes llamarlo sin falta si:

- El nivel de azúcar en sangre es menor a 70 mg/dL
- La glucosa en sangre está elevada (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas
- No puedes comer o beber por 4 horas
- Tienes fiebre (101.5oF o más)
- Tu enfermedad dura más de 24 horas
- Tienes fuertes dolores de estómago, tienes dolor de pecho o dificultad para respirar
- Has estado con vómitos o diarrea por más de 6 horas
- Tienes una cantidad moderada a alta de cetonas en la orina por más de 6 horas

“El paciente que más conoce de su condición, vive más”

encuentra tu comunidad - [EsTuDiabetes.org](https://www.EsTuDiabetes.org)

diabetes
hands
foundation

encuentra tu comunidad - [EsTuDiabetes.org](https://www.EsTuDiabetes.org)

Fuentes:

Asociación Americana de Diabetes

<http://www.diabetes.org/es>

Guía Diabetes Tipo 1 (CIDI - Hospital Sant Joan de Deu)

<http://www.diabetes-cidi.org/>

Familias con Diabetes

<http://familiascondiabetes.com>

**diabetes
hands**
foundation

encuentra tu comunidad - EsTuDiabetes.org