

Reacciones de Glucosa (Azúcar) Alta y Baja

Azúcar Sanguínea Baja (Hipoglucemia)

Esto ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son inferiores a 70 mg/dL. Puede ocurrir repentinamente y podría empeorar rápidamente sin tratamiento.

La causas pueden incluir:

- Comidas atrasadas u omitidas o más pequeñas de lo habitual
- Demasiado medicamento para la diabetes
- Más actividad de lo habitual
- Beber alcohol (especialmente sin comer; es mejor limitarse a 0-2 bebidas alcohólicas por día)



Qué Hacer

Reciba tratamiento rápidamente. Consuma 15 gramos de un carbohidrato de acción rápida (azúcar), si puede tragarlo en forma segura. Evite el chocolate ya que la grasa retarda el alza del azúcar en la sangre. Ejemplos:

- 4 oz. (½ taza) de jugo o soda regular (no dietética)
- Glucosa líquida o gel (la cantidad varía)
- 4 pastillas de glucosa (mastíquelas)
- Dulces masticables blandos como Skittles, jellybeans (la cantidad varía)
- 1 cucharada de azúcar, miel (si el paciente tiene 1 año de edad o más), jarabe regular (syrup)
- Bolsa de puré de frutas (la cantidad varía)

Glucagón es una opción si usted no puede tragar en forma segura. Alguien más debe administrárselo

Mida su azúcar en la sangre 15 minutos después del tratamiento. Si su glucosa sigue bajo 70 mg/dL, repita el tratamiento. Cuando su azúcar en la sangre sea mayor que 70, si es posible, consuma su próxima comida dentro de una hora. Si eso no es posible, consuma una merienda ligera.

Llame al 911 si se siente con más sueño o menos alerta o si sus niveles de glucosa se mantienen bajo 70 mg/dL después del tratamiento.

Infórmeles a Otros

Lleve un brazalete o un collar de Alerta Médica que otros puedan ver fácilmente. Lleve una tarjeta en su billetera que indique que tiene diabetes y que incluya una lista actualizada de sus medicamentos.

Azúcar Sanguínea Alta (Hiperglicemia)

Esto ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son superiores a 140-180 mg/dL

La causas pueden incluir:

- Comer demasiado
- Inactividad
- Una dosis muy baja de medicamento para la diabetes
- Enfermedad o estrés (físico o emocional)
- Ciertos medicamentos, como los esteroides



Qué Hacer

Mida sus niveles de glucosa con frecuencia. No olvide tomar sus medicamentos para la diabetes. Converse con su doctor sobre cambiar su plan de medicamentos. Converse con una dietista sobre su plan de alimentación. Manténgase activo. Llame a su doctor si está enfermo.

Los Días En Que Está Enfermo

Si usted se enferma de un resfriado, influenza, o si tiene una infección, es posible que deba controlar sus niveles de glucosa hasta cada 2 horas. Manténgase en contacto frecuente con su equipo de atención médica durante estos momentos.

- Continúe tomando sus pastillas para la diabetes o usando su insulina, a menos que su doctor le indique que deje de hacerlo.

- Beba al menos 4 oz (1/2 taza) de líquido cada 30 minutos. Los líquidos deben contener azúcar si usted no puede consumir una comida.
- Si usted tiene diabetes tipo 1 o antecedentes de cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés), mida sus cetonas cada 4-6 horas cuando esté enfermo.

Cuándo Llamar al Doctor

- Si presenta vómito o diarrea por más de 6 horas
- Si su glucosa se mantiene sobre 300 mg/dL por más de 6 horas o bajo 70 mg/dL después de repetir el tratamiento
- Si usted tiene cetonas moderadas a grandes

Otros Consejos

Prevenir la Hipoglicemia Durante o Después de la Actividad

Las actividades adicionales, como rastrillar el césped o hacer ejercicio, queman más azúcar como combustible. Esto baja el nivel de azúcar en la sangre. Dado que la insulina también baja los niveles de azúcar en la sangre, es posible que sea necesario cambiar las dosis de insulina. Esto puede ayudar a prevenir la hipoglicemia (una reacción de azúcar de la sangre baja)

Formas de Prevenir la Hipoglicemia

Opción 1: Use una dosis más pequeña de insulina a la hora de comer antes de una actividad o de hacer ejercicio.

La cantidad en que disminuya la dosis usualmente depende de la intensidad de la actividad.

- Disminuya la insulina a la hora de comida en _____ para actividades moderadas como caminar a paso rápido o limpiar su garaje.
- Disminúyala en _____ para ejercicios más intensos, como andar en bicicleta o partir/cargar madera.

Recuerde que incluso caminar durante un viaje de compras puede requerir una dosis de insulina más baja.

Opción 2: Consuma una merienda antes (o durante) el ejercicio o actividad.

Su merienda no tiene por qué ser una gran cantidad de comida. Algunos ejemplos pueden ser:

- una manzana con una cucharadita de mantequilla de maní
- un puñado pequeño de galletitas integrales con queso de leche descremada

La combinación de un carbohidrato con una proteína debería mantener el azúcar de la sangre en un nivel seguro durante el tiempo en que esté más activo o haciendo ejercicio.

Nunca comiese sus ejercicios o actividad sin tener una fuente de azúcar de acción rápida en su bolsillo, como sus pastilla de glucosa.

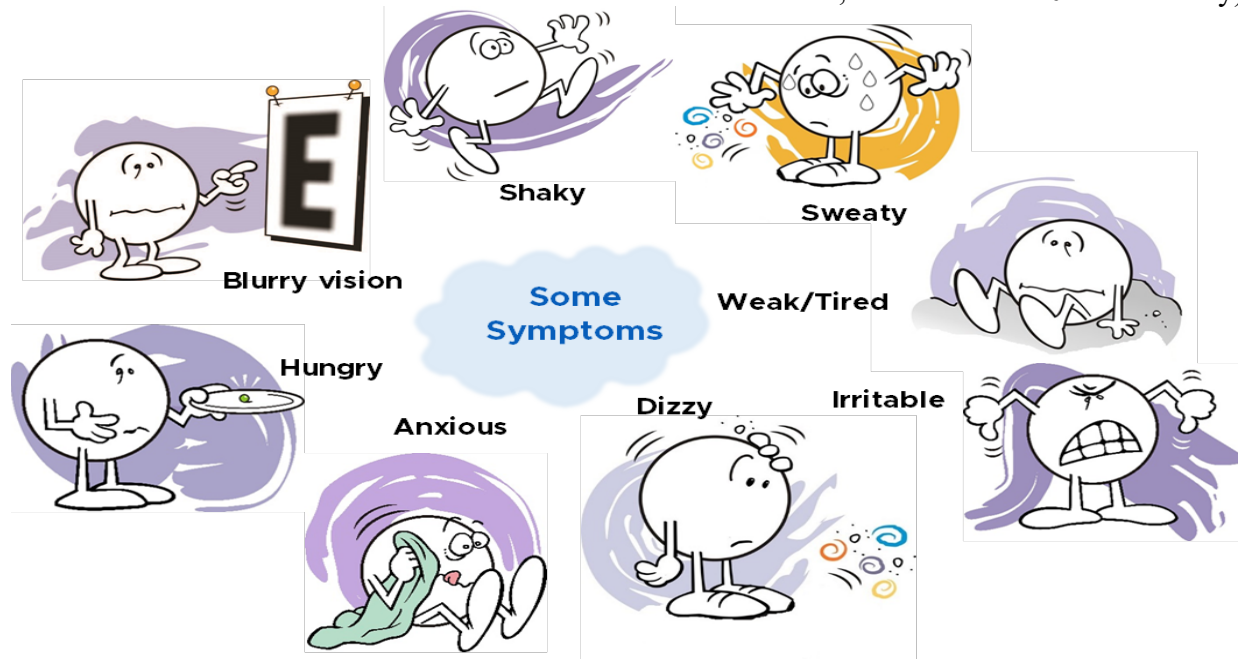
High and Low Blood Glucose (Sugar) Reactions

Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

This is when blood sugars are less than 70 mg/dL. It can happen suddenly and may progress quickly without treatment.

Causes may include:

- Late/skipped meal or smaller than usual meal
- Too much diabetes medicine
- More activity than usual
- Drinking alcohol (especially without food; best to limit to 0-2 drinks/day)



What to Do

Get treatment quickly. Take 15 grams of quick-acting carbohydrate (sugar) if able to swallow safely. Avoid chocolate since the fat slows down the rise in blood sugars.

Examples:

- 4 oz. ($\frac{1}{2}$ cup) juice or regular (non-diet) soda
- Glucose liquid or gel (amount varies)
- 4 glucose tablets (chew them)
- Soft, chewable candy like Skittles, jellybeans (amount varies)
- 1 tablespoon sugar, honey (if 1 year old or older), regular syrup
- Pureed fruit pouch (amount varies)

Glucagon is an option if you cannot swallow safely. Someone else would need to give this to you.

Check your blood glucose 15 minutes after treatment. If your glucose is still below 70 mg/dL, repeat treatment. When your blood sugar is greater than 70, if possible, eat your next meal within an hour. If that is not possible, eat a light snack.

Call 911 if you get more sleepy and less alert or if the glucose levels stay below 70 mg/dL after treatment.

Tell Others

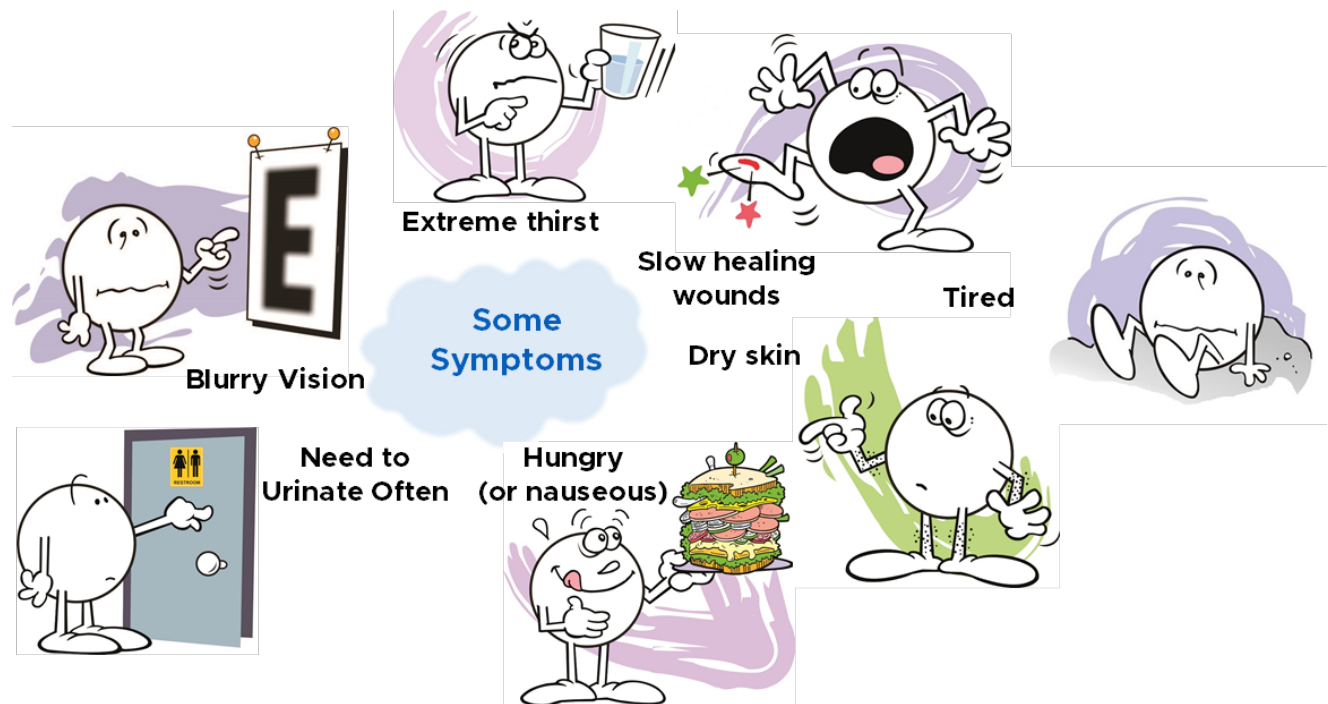
Wear a Medical Alert bracelet or necklace that is easy to see by others. Carry a wallet card that states that you have diabetes. It should include your current list of medicines.

High Blood Sugar (Hyperglycemia)

This is when blood sugars are more than 140-180 mg/dL.

Causes may include:

- Overeating
- Inactivity
- Too little diabetes medicine
- Illness or stress (physical or emotional)
- Certain medicines, like steroids



What to Do

Check your glucose levels often. Don't miss your diabetes medicines. Talk with your doctor about changing your medicine plan. Talk with a dietitian about your meal plan. Stay active. Call your doctor if you are sick.

meal, then fluids should contain sugar.

- If you have type 1 diabetes or history of diabetic ketoacidosis (DKA), check for ketones every 4-6 hours if you are sick.

Sick Days

If you get sick with a cold or flu or if you have an infection, you may need to check your blood glucose levels as often as every 2 hours. Stay in close contact with your health care team during these times.

- Keep taking your diabetes pills or insulin unless your doctor tells you to stop.
- Drink at least 4 oz (1/2 cup) of fluids every 30 minutes. If you cannot eat a

When to Call Your Doctor

- If you have had vomiting or diarrhea for more than 6 hours
- If your glucose stays above 300 mg/dL for more than 6 hours or below 70 mg/dL after repeated treatment
- If you have moderate to large ketones

Other Tips

Prevent Hypoglycemia During or After Activity

Extra activity such as raking the lawn or exercising, burns more sugar as fuel. This lowers blood sugar levels. Since insulin also lowers blood sugar levels, insulin dose changes may be needed. This can help to prevent hypoglycemia (a low blood sugar reaction).

Ways to Prevent Hypoglycemia

Option 1: Take a smaller dose of mealtime insulin before your exercise or activity.

How much you lower the dose is usually based upon the intensity of the activity.

- Reduce your mealtime insulin by _____ for moderate activity like fast paced walking or cleaning your garage.
- Reduce it by _____ for more intense exercise such as biking or splitting/loading wood.

Remember, even walking during a shopping trip may require a lower insulin dose.

Option 2: Have a snack before (or during) the exercise or activity.

Your snack does not need to be a large amount of food. Examples might be:

- an apple with 1 teaspoon peanut butter
- a small handful of whole grain crackers with low fat cheese

The combination of a carbohydrate along with a protein should keep your blood sugar safe during the time you are exercising or are more active.

Never start your exercise or activity, without having a fast-acting source of sugar in your pocket, such as your glucose tablets.