

## Tome el tiempo para controlar su diabetes – ¡Vale la pena!

3ª parte: Medicina y concentración de glucosa

**Con el fin de controlar su diabetes tome el tiempo de: Acordarse de tomar todos los días la medicina o la insulina para la diabetes.**

Algunas personas pueden controlar la diabetes con la dieta y el ejercicio. Otras necesitan tomar una pastilla, o más de una pastilla. Algunas tienen que tomar insulina para controlar la concentración de glucosa en la sangre. Si tiene que tomar pastillas o insulina, no quiere decir que su diabetes sea “grave”. Significa que usted no produce suficiente insulina y el cuerpo necesita algo de ayuda. La diabetes es “grave” únicamente si usted no controla la concentración de glucosa en la sangre. Es de suma importancia que todos los días tome sus pastillas o la insulina. Aunque se sienta bien, tiene que hacerlo todos los días para poder mantener controlada la concentración de glucosa en la sangre. Si tiene problemas con la medicina o con la insulina, asegúrese de informarle a la persona o al lugar que le suministra atención médica.

### **El control de la diabetes toma tiempo: Entérese de cuanta glucosa tiene en la sangre.**

Una buena manera de saber si su diabetes está bajo control o no, es hacerse la prueba de la concentración de glucosa en la sangre. Esto lo puede hacer en casa. La persona que le suministra atención médica o la enfermera puede demostrarle como hacerlo. Por lo menos dos veces al año debería hacer la prueba A1c (es una abreviación de la palabra hemoglobina A1c) Esta prueba de sangre le indica tanto a usted como a los que le proporcionan atención médica, la concentración de glucosa en la sangre que ha tenido durante los últimos tres meses. Averigüe los resultados de la prueba A1c y lo que deberá ser el resultado. A veces, si usted toma pastillas o insulina para controlar la diabetes, la concentración de glucosa en la sangre puede bajar mucho. La concentración de glucosa en la sangre le puede bajar bastante si:

1. Salta una comida.
2. Hace más ejercicio de lo normal.
3. Toma demasiada medicina o insulina para la diabetes.
4. Bebe demasiadas bebidas alcohólicas

Si la concentración de glucosa en la sangre está muy baja, es posible que se sienta:

Tembloroso      De mal genio y confundido.  
Sudoroso      Puede sentir cambios en la vista.  
Débil, cansado o trastornado



La forma de tratar la baja concentración de glucosa en la sangre es:

Primero, si no se siente demasiado enfermo, hágase la prueba para comprobar la concentración de glucosa en la sangre. La concentración está muy baja si el resultado es menos de 70.

Entonces, coma o beba una de las siguientes cosas:

- 3 ó 4 tabletas de glucosa
- ½ taza (4 oz.) de jugo de naranja
- ½ taza de soda común y corriente
- 1 taza de leche baja en grasa
- 6 ó 7 dulces que pueda masticar (no coma dulces duros ni chocolates)

Espere 15 minutos. Compruebe otra vez la concentración de glucosa en la sangre. Si la concentración está bien, coma una comida o algún refrigerio. Si todavía está muy baja, coma o tome algo otra vez. Si todavía no sube la concentración de glucosa en la sangre, llame a la persona o al lugar que le suministra atención médica. Si baja demasiado la concentración de glucosa en la sangre antes de que usted coma o beba algo, podrá desmayarse. Tiene que estar enterado de lo que tiene que hacer si la concentración de glucosa está muy baja, y lleve puesto siempre una pulsera o un collar de alerta de urgencia médica, que indica que usted tiene diabetes.

No es siempre fácil tener diabetes. Hable con su familia acerca de lo que siente. Dígales lo que ellos pueden hacer para ayudarlo. Tal vez le ayude hablar con otras personas que tienen diabetes. El grupo de atención médica entiende lo que siente usted. Manténgase en contacto con los que le brindan atención médica. Hay muchas personas que aunque tenga diabetes, pueden vivir una vida llena de salud. Pero usted es la persona más importante. Los niños estudian para poder llevar una buena vida cuando lleguen a grandes. Ellos se están preparando para el futuro. Prepárese para el futuro al controlar ya la diabetes. Todos los días tome el tiempo de seguir una dieta saludable, hacer ejercicio, tomar su medicina o insulina y saber la concentración de glucosa en la sangre. Con la diabetes puede vivir una larga vida llena de salud. Toma tiempo, pero vale la pena.

Text by the Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE  
www.famhealthcare.org This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

**A Healthy Roads Media project**

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Control Your Diabetes – Pt 3: Meds and Glucose#’s – English  
Last reviewed 11/2008