

El control de la diabetes



Cuándo seguir adelante y cuándo buscar atención



Zona segura | Seguir adelante

Está en la zona segura si:

- Su nivel de HbA1c es inferior al 7%.
- Sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas están entre 80-130 mg/dL.
- Su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 180 mg/dL una o dos horas después de haber ingerido el primer bocado de comida.
- Su presión sanguínea es inferior a 140/90 mmHg, o inferior a 130/80 mmHg, si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca.
- Puede realizar sus actividades normales¹.

La zona segura significa que sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control y debe continuar:

- Tomando todos los medicamentos según se los recetaron.
- Monitoreándose rutinariamente los niveles de glucosa en la sangre.
- Siguiendo una rutina que incluya un plan de alimentación y de actividades saludables.
- Asistiendo a todas las citas de atención de la salud.

¹<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>



Zona de advertencia | Supervisar y ajustar

Está en la zona de advertencia si:

- Su nivel de HbA1c es de 7 a 9%.
- La mayoría de sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas están por debajo de 200 mg/dL.
- Su nivel promedio de azúcar en la sangre es de 140-200 mg/dL.
- Ha tenido más de un episodio inexplicable de nivel bajo de azúcar en la sangre de menos de 70 mg/dL.
- Su presión sanguínea es superior a 140/90 mmHg.
- Tiene algunos signos/síntomas de azúcar alta o baja en la sangre.

Baja: Dolor de cabeza, hambre, irritabilidad, vista borrosa, sudoración.

Alta: Aumento de la sed, aumento de la micción (orinar), vista borrosa, dolores de cabeza, menos concentración, somnolencia, confusión.

La zona de advertencia puede indicar que necesita:

- Hablar con su médico sobre ajustar sus medicamentos.
- Seguir su plan de alimentación saludable.
- Seguir una rutina de actividad saludable de al menos 150 minutos a la semana.

Recuerde: Si se encuentra en la zona de advertencia a pesar de que sigue un plan de alimentación saludable, se mantiene activo o activa y toma los medicamentos según se los recetaron, hable con su equipo de atención de la salud sobre otros posibles cambios que necesite hacer.



Zona de alerta médica | Busque atención adicional

Está en la zona de alerta médica si:

- Su nivel de HbA1c es superior al 9%.
- La mayoría de sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas son superiores a 200 mg/dL.
- Su nivel promedio de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dL.
- Ha tenido más de un episodio inexplicable de bajo nivel de azúcar en la sangre de menos de 54 mg/dL.
- Su presión sanguínea es superior a 160/100 mmHg.
- Tiene muchos signos/síntomas de azúcar alta o baja en la sangre.

Baja: Dolor de cabeza, hambre, irritabilidad, vista borrosa, sudoración.

Alta: Aumento de la sed, aumento de la micción (orinar), vista borrosa, dolores de cabeza, menos concentración, somnolencia, confusión.

La zona de alerta médica es seria y debiera:

- Llamar inmediatamente a su equipo de atención de la salud.
- Llamar a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dL durante más de tres días consecutivos, ya que podría tener una infección o su medicamento podría no estar surtiendo el efecto correcto.
- Llamar al 911 si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 54 mg/dL.

Recuerde: Si su nivel de azúcar en la sangre está descontrolado y se siente inseguro o insegura en casa, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911.