
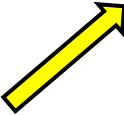



# Plan de acción para la diabetes tipo 2

La diabetes cambia su vida, pero paso a paso usted puede tomar el control. Recuerde, la diabetes no lo define. Utilice este Plan de acción para ayudar a orientar su atención. Haga lo siguiente una vez al año: consulte a su médico, revise sus laboratorios, consulte a su oftalmólogo y consulte a su médico de los pies.

1. Cada día, compruebe en qué zona se encuentra.	2. Luego, según su zona, decida qué hacer.	
<p><b>¿Está en la zona VERDE?</b> </p> <p>Lo está si <b>TODO</b> lo siguiente se aplica a usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ningún síntoma de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre</li> <li>• El nivel de azúcar en la sangre antes del desayuno está entre 80 y 130 mg/dl</li> <li>• El nivel de azúcar en la sangre de 1 a 2 horas después de una comida está por debajo de 180 mg/dl</li> <li>• La presión arterial está por debajo 130/80 mm Hg la mayor parte del tiempo</li> </ul>	<p><b>Si es así, siga el plan de acción de la zona VERDE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acuda a todas las citas con el médico</li> <li>✓ Siga tomando sus medicamentos según se los hayan prescrito</li> <li>✓ Elija opciones de comida deliciosas y saludables</li> <li>✓ Manténgase activo y muévase todos los días tanto como pueda</li> <li>✓ Revise sus pies para ver si hay llagas o enrojecimiento</li> <li>✓ Mida su nivel de azúcar en la sangre en casa tal como se lo recomienden</li> </ul>	
<p><b>¿Está en la zona AMARILLA?</b> </p> <p>Necesita algo de ayuda, <b>INCLUSO SI UNA</b> de las siguientes condiciones se aplica a usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar en la sangre <b>por debajo de 70 mg/dl</b>. Cuando esto suceda, ¡actúe!</li> <li>• El nivel de azúcar en la sangre suele ser <b>superior</b> a 200 mg/dl</li> <li>• Uno o más signos de <b>nivel bajo</b> de azúcar en la sangre: somnolencia, mareos, visión borrosa, sensación de debilidad, habla arrastrada</li> <li>• Uno o más signos de <b>niveles altos</b> de azúcar en la sangre: tener más sed de lo normal, mucha necesidad de orinar u orina más, visión borrosa</li> <li>• Problemas con sus medicamentos para la diabetes, incluida la insulina</li> <li>• Llagas nuevas, enrojecimiento y hormigueo en los pies</li> <li>• Problemas oculares nuevos o que empeoran</li> <li>• Problemas con las tiras reactivas para medir el nivel de azúcar en la sangre, el glucómetro o dispositivo que se utiliza para medir el nivel de azúcar en la sangre en casa</li> </ul>	<p>Para adultos, haga la <b>“Regla 15-15”</b> cuando su nivel de azúcar en la sangre esté por debajo de <b>70 mg/dl</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coma <b>15 gramos</b> de un alimento alto en azúcar. Por ejemplo, media taza (4 onzas) de jugo de frutas o refresco regular (hable con su médico para identificar sus mejores opciones de alimentos con alto contenido de azúcar)</li> <li>✓ Espere <b>15 minutos</b> y vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre</li> <li>✓ Si su nivel de azúcar en la sangre <b>todavía</b> está por debajo de 70 mg/dl, coma <b>otros 15 gramos</b> de un alimento con alto contenido de azúcar</li> <li>✓ Repita los pasos anteriores hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de al menos 70 mg/dl</li> <li>✓ Coma una comida o refrigerio una vez que su nivel de azúcar en la sangre se normalice, para que no vuelva a bajar</li> </ul>	<p>Si está en las zonas <b>AMARILLA</b> o <b>ROJA</b> mucho tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su médico. Es posible que necesite cambios en sus medicamentos para la diabetes.</li> <li>• Trate de encontrar planes de dieta que le ayuden a sentirse mejor y alimentado. Dé un paso a la vez.</li> <li>• Muévase con las actividades que le gustan. Hágalas de manera segura con tanta frecuencia como pueda.</li> </ul>
<p><b>¿Está en la zona ROJA?</b>  Necesita ayuda de inmediato si tiene <b>ALGUNO</b> de los siguientes signos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Náuseas, vómitos, dolor abdominal o estomacal</li> <li>• Mareos y dificultad para caminar, caídas, desmayos, pérdida del conocimiento</li> <li>• Dificultad para respirar, no puede recuperar el aliento, dificultad para hablar</li> <li>• Confusión nueva o que empeora, o problemas para pensar con claridad</li> <li>• Fatiga extrema o cansancio, dificultad para hacer las cosas normales</li> <li>• Dolor u opresión en el pecho que no desaparece</li> </ul>	<p>Si es así, ¡busque ayuda de inmediato!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Llame al 9-1-1</b></li> </ul>	