

CONTROL DE LAS DOSIS DIARIAS DE INSULINA

La insulina ayuda a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. Esto ayuda a evitar que la diabetes dañe sus ojos, corazón, nervios y riñones.

Los niveles de azúcar en la sangre normales son:

Antes de las comidas	70-130 mg/dL
Después de las comidas	Menos de 180 mg/dL
Azúcar en la sangre en ayunas	Menos de 90-110 mg/dL
2 horas después de comer	Menos de 140-180 mg/dL

Su proveedor de atención médica le dirá qué niveles son adecuados para usted.

Algunas personas necesitan una inyección de insulina de acción prolongada todos los días, que actúa lentamente durante todo el día. Otras pueden usar una insulina de acción regular o corta en las comidas para obtener la energía de los alimentos ingeridos.

Si está usando insulina a la hora de la comida, debe verificar su nivel de azúcar en la sangre antes de comer y luego usar la insulina tal como se lo recomendó su proveedor de atención médica. **No** decida usted mismo cuánta insulina necesita.

El azúcar en la sangre se eleva con la comida, el estrés y la enfermedad. Baja con las píldoras para la diabetes, la insulina, el ejercicio y por no comer. Contrólese a menudo y conozca su nivel de azúcar en la sangre.

El nivel alto de azúcar en la sangre se llama “hiperglucemia”. Si su nivel de azúcar en la sangre es muy alto (más de 500 mg/dL) llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Es posible que necesite tratamiento de emergencia.

Los signos de un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto incluyen:

- Boca seca
- Sed
- Orinar mucho
- Hambre
- Piel tibia y seca, sin sudor
- Somnolencia

Los niveles de azúcar en la sangre pueden cambiar cuando está enfermo. Por lo tanto, controle su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia. Llame a su proveedor de atención médica cuando esté enfermo.

El bajo nivel de azúcar en la sangre o “hipoglucemia” puede ser muy peligroso, incluso puede poner en riesgo su vida.

Puede ser causado por:

- No comer lo suficiente
- Beber alcohol con el estómago vacío
- Cantidad incorrecta de medicamentos para la diabetes; ya sea demasiada insulina o pastillas para la diabetes
- Hacer ejercicio físico sin comer
- Saltarse una comida

Los signos de bajo nivel de azúcar en la sangre son:

- Hambre repentina
- Sudoración
- Somnolencia
- Ansiedad
- Debilidad
- Temblores
- Latido cardíaco acelerado
- Mareos o confusión
- Dificultad para hablar
- Actuar de forma extraña o sin sentido para la familia o amigos

Verifique su nivel de azúcar en la sangre si cree que es demasiado alto o demasiado bajo. Si es demasiado bajo, coma un refrigerio como una naranja, una banana o una tostada.

Es conveniente llevar consigo una cantidad de azúcar medida previamente, como un refrigerio o tabletas o gel de glucosa.



Place label here.