

¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**

La diabetes tipo II se desarrolla durante un período de tiempo largo y hace que el cuerpo tenga un control irregular del azúcar en sangre, lo que lleva a la producción de insulina adicional. La insulina es una hormona que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. Cuando se libera insulina adicional, las células se vuelven insensibles a la insulina.

Piense en cómo cuando agrega más y más sal a los alimentos, los alimentos menos salados comienzan a tener menos sabor. De manera similar, la exposición de sus células a demasiada insulina con tiempo hace que respondan menos y hace que sea menos efectiva en eliminar la glucosa en sangre.

Descripción general del azúcar en sangre

Tener un nivel alto o bajo de azúcar en sangre significa que sus niveles de azúcar en sangre se han movido más allá de su rango objetivo. Es importante regular el nivel de azúcar en sangre para reducir el riesgo de complicaciones. Los niveles consistentemente altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Los vasos sanguíneos dañados también pueden provocar cambios en la visión, dolor y entumecimiento en las manos y los pies, y problemas renales. Escriba su rango objetivo de azúcar en sangre que le proporcionó su equipo de atención médica:

Límite inferior

Límite superior



¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**

Azúcar en Sangre Baja

¿Está bajo su nivel de azúcar en sangre? Siente algo de lo siguiente:



Hambre



Cansancio extremo



Piel pálida



Cambios de humor
como ansiedad o
irritabilidad



Temblores y
Sudoración



Hormigueo o
entumecimiento de los
labios, lengua, mejilla

¿Qué debe hacer?

1. Revise su nivel de azúcar en sangre con un glucómetro (si no puede revisar su nivel de azúcar en sangre, pero tiene síntomas, continúe con los pasos 2 a 4)

Si su nivel de azúcar en sangre está menos de 54 mg/dL, inyecte glucagón y luego siga los pasos 2 a 4.

Si su nivel de azúcar en sangre está menos de 70 mg/dL, siga estos pasos:



¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**

Educación para el
paciente

Piense en cuando comenzó a tener un nivel de azúcar en sangre bajo, ¿cómo se sentía físicamente? Enumere sus síntomas que lo alertan sobre un nivel de azúcar en sangre bajo:

Azúcar en Sangre Alta

¿Está alto su nivel de azúcar en sangre? Siente algo de lo siguiente:

4 onzas de
jugo de frutas

1/2
plátano

15
uvas

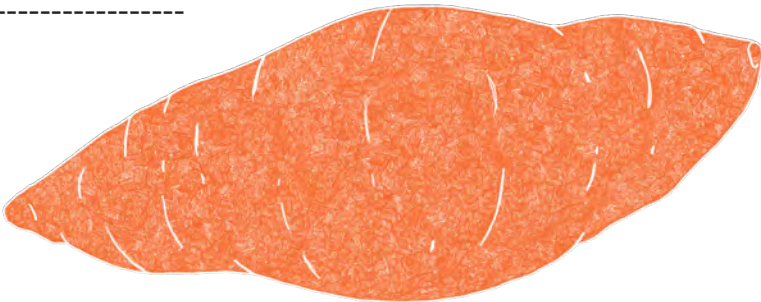
3-4 tabletas
de glucosa

- 3. Espere 15 minutos y revise su nivel de azúcar en sangre nuevamente
- 4. Repita la regla 15-15 hasta que su nivel de azúcar en sangre vuelva a la normalidad.

Cuando su nivel de azúcar en sangre esta normalizada, piense en agregar a la siguiente tabla para ayudar a prevenir niveles bajos de azúcar en sangre en el futuro.

Fecha y hora	La medición baja de azúcar en sangre	¿Cuánto tiempo tardó en normalizarse el nivel de azúcar en sangre?	¿Cuándo fue la última vez que comió o bebió algo?	¿Ha tomado sus medicamentos?

Piense en cuando comenzó a tener un nivel de azúcar en sangre bajo, ¿cómo se sentía físicamente? Enumere sus síntomas que lo alertan sobre un nivel de azúcar en sangre bajo:_____



¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**

Educación para el
paciente

nourish

UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health

MICHAEL & SUSAN DELL
CENTER for HEALTHY LIVING

Azúcar en Sangre Alta

¿Está alto su nivel de azúcar en sangre? Siente algo de lo siguiente:



Aumento de
la sed/ Orinar
frecuente



Dolores
de cabeza



Problemas para
concentrarse



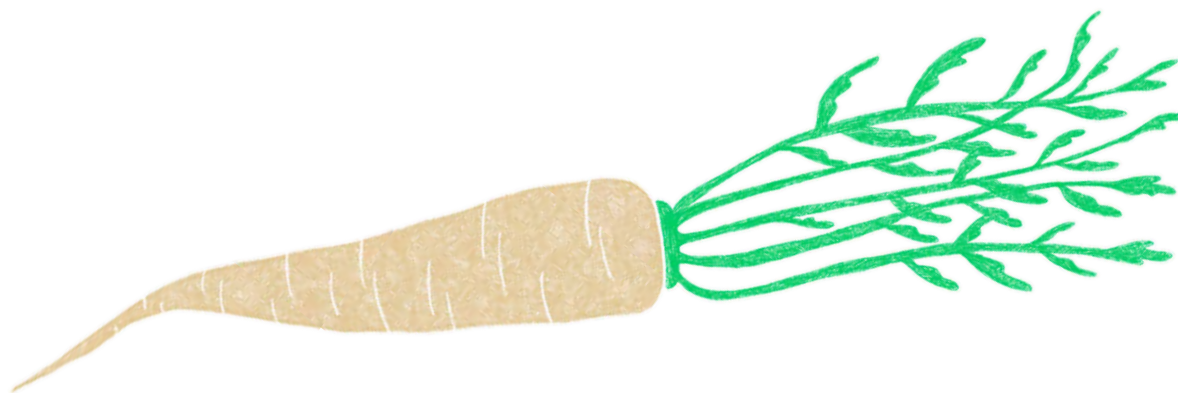
Visión borrosa



Fatiga
(sensación de
cansancio)



Pérdida de peso
sin planearlo



¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**



Educación para el paciente



Cuando tenga mediciones de azúcar en sangre cercas de o más altas que su rango superior de azúcar en sangre, llene la siguiente tabla para conectar su actividad y su nivel de azúcar en sangre:

Fecha y hora	La medición alta de azúcar en sangre	Haga una lista de todo lo que haya comido en las últimas 2 horas	Indique todo lo que haya bebido en las últimas 2 horas	¿Ha tomado sus medicamentos?

Piense en cuando comenzó a tener niveles altos de azúcar en sangre, ¿cómo se sentía físicamente? Enumere sus síntomas que lo alertan sobre niveles altos de azúcar en sangre:_____

Regulación del azúcar en sangre

¿Cómo se pueden regular los niveles de azúcar en sangre?

- Tomar los medicamentos según lo prescrito
- Revisar regularmente los niveles de azúcar en sangre
- Mantener una dieta balanceada rica en fibra con muchas frutas, vegetales y granos integrales
- Limitar las bebidas azucaradas como las sodas, el té dulce y los jugos de frutas
- Hacer ejercicio regularmente para cumplir unos 150 minutos de actividad física a la semana
- Manejar los niveles de estrés



¿Qué es la **DIABETES TIPO II?**



Educación para el paciente

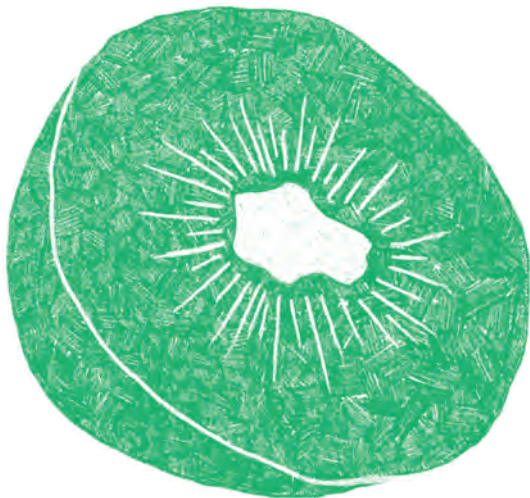


Manejar el estrés viviendo con diabetes tipo II

El diagnóstico de una enfermedad crónica como el diabetes le puede ocasionar estrés ya que requerirá adaptarse tanto física como mentalmente. Una forma de evitar el agotamiento del diagnóstico es reconociendo algunas preocupaciones que tenga. Enumere tres asuntos que le preocupan acerca de vivir con diabetes:

	Asunto 1:	Asunto 2:	Asunto 3:
¿Por qué es esto una preocupación?			
¿Qué puede hacer para manejar esta preocupación?			
¿Quién puede ayudar?			

¡Hable sobre estos asuntos con su equipo de atención médica!



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!