

MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES: INSULINA, HIPOGLICEMIA Y LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

El uso seguro y efectivo de la insulina incluye reconocer y tratar la hipoglucemia y saber cómo manejar los días de enfermedad cuando se presentan. Utilizar insulina puede hacer que su glucosa en la sangre disminuya demasiado. Esto se llama hipoglucemia.

"Si estoy trabajando en el jardín y me entro a la 1 o 2 de la tarde y me examino, me encuentro bajo como a 45."

Si se salta una comida, se ejercita más de lo usual o su dosis de medicamento es muy alta, su glucosa en la sangre puede bajar demasiado. Para evitar la hipoglucemia, necesita balancear cuidadosamente la insulina que toma con las otras partes de su plan de manejo.

Si su glucosa en la sangre baja demasiado, su cuerpo no obtiene la energía que necesita para funcionar. Los síntomas que puede experimentar incluyen: dolor de cabeza, debilidad, sudor frío o sensación húmeda, tembladera, hambre, ritmo cardíaco acelerado, irritabilidad, cambios en la visión y mareo.

Si la ignora, la hipoglucemia puede empeorar y puede desmayarse. Debe discutir con su equipo médico sobre la mejor manera de lidiar con la hipoglucemia, pero aquí hay algunas instrucciones generales:

Si experimenta algún síntoma de hipoglucemia, revise su glucosa en la sangre. Si está por debajo de 70 mg/dL o si se siente muy tembloroso, confundido o débil para medir su azúcar siga este procedimiento.

Coma o beba algo que contenga 15 gramos de carbohidrato. Eso puede ser de 4 a 6 onzas de jugo de fruta o gaseosa regular, 3 a 4 tabletas de glucosa, 5 a 7 Life Savers u 8 onzas de leche descremada.

Descanse por 15 minutos.

Revise nuevamente su nivel de glucosa. Si no ha subido por encima de 80mg/dl o si todavía siente algunos de los síntomas, consuma otros 15 gramos de carbohidrato.

Una vez que su glucosa en la sangre se encuentra en un rango saludable, debe asegurarse de que no se baje nuevamente en las próximas horas. Si su próxima comida está programada dentro de los próximos 30 minutos, coma inmediatamente. Si está programada dentro de más de 30 minutos, tome un pasabocas de carbohidrato y proteína.

(Continúa en la siguiente página)

MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES: INSULINA, HIPOGLICEMIA Y LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

Si experimenta episodios frecuentes de hipoglucemia o se ha desmayado, dígale a su equipo médico. Éstas a menudo son señales de que es necesario hacer cambios en alguna parte de su plan de manejo.

"Bob, le voy a dar una prescripción de Glucagón..."

Pregunte si el Glucagón es adecuado para usted. El Glucagón es un medicamento inyectable que se usa cuando una persona que padece diabetes ha perdido la conciencia debido a la hipoglucemia. La inyección trabaja al ayudar al hígado a producir glucosa inmediatamente, y ésta entra luego en el torrente sanguíneo para incrementar los niveles de glucosa. Como el Glucagón requiere una prescripción, hable con su equipo de cuidado de la diabetes para ver si necesita mantener el glucagón a mano.

Finalmente, tenga en cuenta que tomar alcohol cuando utiliza insulina puede ponerlo en riesgo de baja glucosa en la sangre. Debe discutir el uso de alcohol con su equipo médico para aprender a usarlo en forma segura, y recuerde comer si decide beber.

A veces los cambios en su rutina diaria son inevitables, como cuando está enfermo. Una enfermedad como un resfriado o gripe puede incrementar su glucosa en la sangre. Como los altos niveles de glucosa en la sangre pueden complicar su enfermedad y retardar su recuperación, es importante continuar tomando su insulina si se enferma.

Puede, sin embargo, que sea necesario hacer algunos ajustes, quizás incluso incrementar su insulina. Para estar preparado para manejar su diabetes y su insulina cuando se enferma, trabaje con su equipo médico para crear un plan para los días de enfermedad.

En los días en que se encuentra enfermo, informe a su equipo médico si tiene dificultades para tomar su insulina como se lo indicaron, si nota algún efecto secundario o síntomas inusuales, o si piensa que no está funcionando como debería.

Tómese el tiempo ahora, antes de que se enferme, hable con su equipo médico sobre la insulina y la enfermedad. Esto le ayudará a controlar su diabetes cuando tiene un resfriado o gripe, un poco más fácilmente.

Y asegúrese de entender cómo reconocer y tratar la hipoglucemia. La insulina es una parte importante de su plan de manejo cada día. Sepa como tomarla en forma segura, incluso cuando cambia su rutina, para controlar con éxito su diabetes.