

Resolución de problemas causados por la diabetes

Cuando tiene diabetes, puede ser difícil obtener los resultados que desea. La diabetes cambia con el tiempo, y es posible que usted deba cambiar la forma en que la maneja con el paso del tiempo también.



Investigue:

1. Descubra cuál es el problema

- ¿Cambió algo? ¿Su medicamento, seguro, hábitos alimentarios, horario, hogar, familia o trabajo?
- ¿Algo va a cambiar? ¿Planificó algún viaje, nuevas actividades, vacaciones o celebraciones?
- Puede planificar con anticipación para evitar un problema si sabe que algo está a punto de cambiar. Si no ve con claridad qué podría funcionar, hable con su equipo de atención para recibir consejos y apoyo.

2. Piense en soluciones

- Piense en formas de solucionar el problema. Use las herramientas que tiene y su experiencia.
- Consulte con su equipo de atención de la diabetes para determinar si está siguiendo su plan de atención correctamente o si es necesario cambiarlo.
- Informe a su equipo de atención sobre cambios o problemas en su vida y pregúntele sobre ideas y herramientas que puedan ayudar. Contar con la información correcta puede ayudar a encontrar la mejor solución.

3. Actúe

- Elija cómo resolver el problema según las opciones que tenga.
- Establezca un plan de acción realista que sienta que puede manejar.
- Evalúe si su solución está funcionando.
- Pruebe una solución diferente si su primer intento no ayuda. Pida ayuda cuando la necesite.



Lista de verificación para resolver problemas:

Problema: ¿qué notó?

Opciones para resolver el problema: ¿qué puede hacer?

1. _____

2. _____

3. _____

Elija una acción: ¿qué plan u opción implementará?

Resolución de problemas causados por la diabetes



¡Practicemos! Resuelva estas situaciones como si fuera un detective:

A.) Siente que se está resfriando y que los niveles de azúcar en la sangre son, repentinamente, mucho más altos de lo normal.

¿Qué puede hacer?

B.) Está en una celebración familiar y no hay muchas opciones de comida o bebida que le parezcan saludables.

¿Qué hace?

C.) Se va de vacaciones y no tiene suficientes medicamentos para el viaje. Tampoco tendrá mucho tiempo para hacer ejercicio durante las vacaciones.

¿Cómo manejaría esta situación?

Qué hacer si el nivel de azúcar en la sangre es alto:

Revise el nivel de azúcar en la sangre de inmediato si tiene síntomas. Para muchos adultos, el nivel alto de azúcar en la sangre sería más de 130 después de 8 horas sin comer ni beber o más de 180 dos horas después de la última comida.

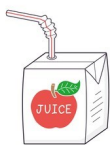
- Vaya a caminar.
- Consuma porciones más pequeñas en su próxima comida.
- Beba agua.
- Siga su plan de medicamentos.
- Si está enfermo, coma como de costumbre lo mejor que pueda, siga tomando su medicamento, beba mucho líquido, controle los niveles de azúcar en la sangre cada 3 o 4 horas y lleve un registro.

Piense en lo que pudo haber causado que suba el nivel y aprenda a cambiar la situación la próxima vez. Algunas causas del nivel alto de azúcar en la sangre pueden ser cambios en el horario de las comidas, medicamentos olvidados, estrés, comer más de lo normal, hacer menos actividad que de costumbre o enfermedades como el resfriado o la gripe.

Qué hacer si el nivel de azúcar en la sangre es bajo:

Los niveles de azúcar en la sangre por debajo de 70 son bajos. Aplicar demasiada insulina o tomar demasiados medicamentos para la diabetes, saltarse comidas o comer muy poco, hacer más ejercicio de lo habitual o beber alcohol con el estómago vacío puede ser la causa. Actúe para solucionarlo. Ingiera 15 gramos de carbohidratos rápidos, espere 15 minutos y vuelva a revisar los niveles de azúcar en la sangre. Si aún son bajos, repita hasta que se encuentren por encima de 70.

Ideas rápidas de carbohidratos (15 gramos)



1/2 taza de jugo



1/2 taza de soda



1 cucharada de azúcar



1 cucharada de miel



3-5 caramelos duros