

Estos son algunos consejos importantes para controlar su diabetes cuando regrese a casa:

### Pruebas de glucosa en sangre

- Si está en **tratamiento con insulina**, hágase la prueba antes de cada comida, a la hora de acostarse y anote los resultados. Si **toma medicamentos orales para la diabetes**, hágase la prueba antes del desayuno y antes de la cena o según le indique su médico. Lleve el registro a la cita con su médico.
- El objetivo del rango de glucosa para la mayoría de las personas es de **80 a 130 antes de las comidas y menos de 180 dos horas después de comer** (Lineamientos de la Asociación Estadounidense de Diabetes) Pregunte a su médico cuál debe ser su objetivo.
- Considere usar **un monitor continuo de glucosa (MCG)**. Estos dispositivos hacen un seguimiento continuo de su glucosa. Puede ver los resultados en su teléfono. Pregunte a su proveedor si un MCG es adecuado para usted. Necesitará una receta para obtener uno

### Hemoglobina A1C (HBA1C)

- Esta prueba muestra su glucosa promedio en los últimos 2 a 3 meses.
- El nivel objetivo de HBA1C es **del 7% o menos**.
- Su HBA1C reciente fue de: \_\_\_\_\_.
- Hable con su médico para programar otro análisis de HBA1C dentro de 3 meses.

### Medicinas o insulina

- Tome sus medicinas para la diabetes o la insulina tal y como se las han recetado. Esto le ayudará a mantener su glucosa bajo control.

### Cómo prevenir los niveles bajos de glucosa en sangre (hipoglucemia)

- Haga las comidas a su hora.
- Tome sus medicinas o insulina todos los días tal y como se los haya recetado su médico.
- Tenga siempre a mano alguna fuente de carbohidratos para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre. Algunos ejemplos son: 3 o 4 tabletas de glucosa, ½ taza de jugo (como una cajita de jugo), gel de glucosa o 5 o 6 Lifesavers™.

### Planeación de las comidas

- Siga una dieta sana y controlada en carbohidratos, como le sugiera su dietista o su médico. Debe consumir \_\_\_\_\_ carbohidratos por comida.
- Si desea consultar a un dietista después del alta, pídale a su médico una derivación.

### Citas de seguimiento

- Haga una cita para ver a su médico después que le den de alta.
- Si tiene más preguntas sobre su diabetes, pídale a su médico que le derive a un educador o a una clase de diabetes.
- Pregúntele a su médico si necesita ver a un podólogo o a un oftalmólogo.
- Si usa una bomba de insulina, sepa cuál es su plan de emergencia. Tenga siempre consigo suministros por si la bomba no funciona.

### Cuándo llamar a su médico

- Los signos de hiperglucemia (glucosa alta) son: aumento de la sed, aumento de la micción (orina) y sensación de cansancio. Si tiene signos de glucosa alta, verifique su glucosa.
- Si su glucosa es **superior a 300 durante 2 pruebas seguidas** (con al menos una hora de diferencia) o si su glucosa es **superior a 200 durante varios días seguidos**.
- Si tiene diabetes de tipo 1, si su glucosa es **superior a 250**, verifique si hay cetonas en su orina
- Si el análisis da positivo para cetonas, llame a su médico de inmediato.
- Si tiene una temperatura **superior a 101 grados**.
- Si tiene vómitos o diarrea que no desaparecen en un par de horas.
- Si tiene una úlcera que no cicatriza, o si la úlcera aparece enrojecida, descolorida, hinchada, presenta supuración o está caliente al tacto.
- Llame al consultorio de su médico para que le den una receta para resurtir sus medicinas o la insulina antes de que se le acabe.

**Use una pulsera o collar médico que indique que padece diabetes. Incluya una persona a la que llamar en caso de emergencia.**

### Referencias/Recursos:

[www.BannerHealth.com/DiabetesGuide](http://www.BannerHealth.com/DiabetesGuide)

[www.BannerHealth.com/DiabetesApp](http://www.BannerHealth.com/DiabetesApp)

Cuidado y Educación de la Diabetes en Estados Unidos. (2023). Cornell, S., Miller, D., & Urbanski, P. El arte y la ciencia del cuidado y la educación diabéticos, 6ª edición, capítulo 12: Cuidados de transición.

Estándares de atención médica en diabetes de la Asociación Estadounidense de Diabetes- 2024. Atención de la diabetes en el hospital: Normas de atención médica en diabetes. Transición del hospital al entorno ambulatorio S302-S303.

*Esta información no sustituye la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica.*