

## Síntomas y causas de un nivel alto o bajo de la glucosa

Síntomas de un nivel alto de la glucosa en la sangre (Hiperglucemia)	Causas del nivel alto de la glucosa en la sangre	Síntomas de un nivel bajo de la glucosa en la sangre (Hipoglucemia)	Causas de un nivel bajo de la glucosa en la sangre
<p>Sed Hambre Orinar frecuentemente Fatiga Nauseas Visión borrosa Dolor de cabeza Nerviosismo Confusión</p>	<p>Comer mucho Poca actividad física Poca medicina Estrés Enfermedad Lesiones</p>	<p>Escalofríos Sudoración Hambre Ansiedad Temblores Confusión Actuar enojado o irritable Tartamudeo Dolor de cabeza</p>	<p>Comer poco Mucha medicina Más actividad de la usual Esperar mucho tiempo entre comidas y bocadillos Bebidas alcohólicas.</p>



# Ejemplos para el tratamiento de la Hipoglucemia



Comidas	Cantidad
Jugo de naranja o manzana	1/2 taza
Jugo de uva o arándano	1/3 de taza
Bebidas dulces – (refresco regular Pepsi®, Coca Cola®)	1/2 taza
Miel o jarabe (almíbar) de maíz	1 cucharada
Bolsitas de azúcar	3
Dulces Lifesavers®	8–10
Pasas	2 cucharadas
Tabletas de glucosa	3–4
Leche desnatada o baja en grasa	1 taza (8 onzas)

Dentro de los siguientes 15 minutos del tratamiento, debe sentirse mejor. Examine su glucosa. Si sigue menos de 70 mg/dl, o si no se siente mejor, tome otros 15 gramos de carbohidratos de acción rápida

# Prepare un plan escolar para su hijo(a) con diabetes



**Al comienzo de cada año escolar**, comuníquese con los administradores de la escuela, maestros y entrenadores de su hijo, así como la enfermera para hacer un plan de como manejar la diabetes de su hijo(a) mientras esté en la escuela.

## **El plan debe incluir:**

1. El horario de cuando debe examinarse la glucosa de la sangre y tomar la insulina
2. Bocadillos (meriendas) y comidas a tiempo
3. Prefiera bocadillos livianos
4. Reconocer los síntomas típicos y el tratamiento a seguir en caso de tener la glucosa de la sangre baja
5. Tener a mano la información de los padres o alguna persona responsable en caso de emergencia
6. Designar a una persona para que ayude al niño(a) con diabetes en caso de necesidad

