

Como lidiar con los niveles altos y bajos de la diabetes tipo 2

Audiencia: Personas con diabetes

Objetivos: Los participantes aprenderán:

1. A reconocer y tratar los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre
2. A controlar mejor las fluctuaciones en los valores de la glucosa en la sangre
3. A instruir a un compañero de trabajo para que reconozca los síntomas y como tratar los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre

Tiempo requerido: 20 a 30 minutos, si tiene 15 minutos solamente, hable solo de la hipoglucemia.

Modelos: Varios monitores de glucosa e identificaciones (ID) de la diabetes (opcional), transparencias en blanco y marcadores; 1/2 taza de jugo de naranja y 1/2 taza de jugo de manzana; 1/3 de jugo de arándano o jugo de uva; un plato desechable con 1 cucharada de jarabe de maíz y miel de abejas; 3 sobrecitos de azúcar; 3 o 4 dulces; plato desechable con 3 galletas “graham”; una cajita de uvas pasas; tabletas de glucosa equivalentes a 15 gramos; 1 cartón de leche descremada

Hojas de información: “Ejemplos para el tratamiento de la hipoglucemia”; “Manejando tus niveles de una mejor manera: Cuando tus niveles de azúcar en la sangre son muy altos o muy bajos” Esta información la puede encontrar en el sitio de Internet del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease en: <http://www.niddk.nih.gov>; “Combatiendo las complicaciones de la diabetes”

Equipo: Proyector de transparencias

Plan de la lección

Todos tenemos altas y bajas en nuestras vidas. Tenemos altas y bajas en nuestras profesiones, en como nos sentimos, en el nivel de energía y con nuestra familia. Con la diabetes una persona tiene otras clases de altas y bajas—las altas y bajas en los niveles de la glucosa (azúcar) de la sangre. Aunque hay nuevos instrumentos que han ayudado a controlar la diabetes, aún es difícil mantener los niveles de la glucosa en la sangre cerca de lo normal.

Como usted se encuentra en su trabajo la mayor parte del tiempo que está despierto, poder detectar y tratar los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre, es vital para su salud. Sus compañeros también necesitan saber que usted tiene diabetes, de esa manera pueden ayudarle si alguna vez usted necesita de ellos.

Primero, comencemos por la glucosa alta en la sangre. ¿Alguien me puede decir el término médico que se usa para decir nivel alto de la glucosa en la sangre? (*Los participantes contestan.*)

(*Muestre la transparencia que dice: “Hiperglucemia”*) Eso es. El término médico con que se conoce el nivel alto de la glucosa en la sangre es **HIPERGLUCEMIA**. Esa es una palabra bien grande. Pero será fácil de entender cuando usted sepa que significa cada parte. “Hiper” significa alta, y “glucemia” significa azúcar en la sangre.

¿Alguien me puede decir porque ocurre la hiperglucemia? (*Los participantes contestan.*)

(*Muestre la transparencia titulada: “Razones por las cuales la hiperglucemia puede ocurrir.”*) Esas son buenas respuestas. La hiperglucemia usualmente ocurre porque:

1. Usted toma o mucha o muy poca medicina para la diabetes, las toma en un horario equivocado, o estas tienen fecha caducada
2. Come mucho
3. Menos activo
4. Más estrés
5. Enfermedad

Los síntomas varían de una persona a otra y pueden ser difíciles de detectar. Cuando usted tiene hiperglucemia, ¿qué síntomas nota? (*Los participantes contestan.*)

Raramente una persona con diabetes tipo 2 desarrolla una condición llamada “**Cetosis.**” (*Muestre la transparencia titulada “Cetosis.”*) Esta condición sucede cuando la glucosa no puede darle energía, porque hay poca insulina o no hay insulina en el cuerpo. Esto causa que la grasa se convierta en una sustancia llamada cetonas, que se puede usar a manera de combustible en su cuerpo. Aunque las cetonas pueden mantener el cuerpo trabajando por un tiempo, estas causan un desequilibrio químico que a largo plazo puede ser peligroso.

(*Muestre la transparencia titulada: “Signos de la Cetosis.”*) La cetosis ocurre principalmente en aquellos que tienen diabetes tipo 1. La cetosis es una condición que requiere atención médica inmediata. Los síntomas incluyen: No tener apetito, malestar estomacal, aliento con olor a frutas, dificultad para respirar, extremadamente sediento, boca seca, orinar frecuentemente, piel sonrojada, visión borrosa, fiebre, mareo. La orina se puede examinar para ver si hay cetonas presentes.

¿Cuál es la mejor manera de saber si la glucosa de la sangre está muy alta o muy baja? (*Los participantes responden.*) Exactamente, la mejor manera de saber es hacerse una prueba de la sangre con un medidor de la glucosa en la sangre. Los medidores de la glucosa en la sangre son tan livianos y pequeños que se pueden cargar en el bolsillo o la cartera (bolsa) y usarlo casi en cualquier parte. Si usted no se examina regularmente su diabetes, será como manejar su automóvil cuesta abajo en la carretera con sus vidrios llenos de lodo. Usted no sabrá hacia donde va y muy pronto usted parará donde no lo desea.

Cuando la glucosa de su sangre es alta, ¿qué puede hacer para bajarla? (Los participantes contestan.)

(Muestre la transparencia titulada: “**Maneras de tratar la Hiperglucemia.**”) Como usted tiene diabetes tipo 2 y su cuerpo produce un poco de insulina, caminar puede ayudarle a bajarla. Si usted toma insulina, su grupo médico ya le ha de haber enseñado como tomar insulina extra. La glucosa alta en la sangre le puede llevar a la deshidratación, es importante tomar más agua. Si el valor de la glucosa es más alta que 350 mg/dl dos veces seguidas y usted a tratado infructuosamente de bajarla, pida ayuda a su grupo médico.

Los niveles altos de la glucosa en la sangre les ocurren a todos los que tienen diabetes. La verdadera preocupación es cuando la glucosa en la sangre sube muy seguido. El incremento frecuente de los niveles de la glucosa en la sangre, aumenta los riesgos de complicaciones de la diabetes, tales como las enfermedades del corazón, fallo al riñón, derrame cerebral, amputación, pérdida de la vista.

El otro problema es el nivel bajo de la glucosa en la sangre. ¿Cuál es el término médico para está condición? (Los participantes contestan.)

Eso es. Se llama **HIPOGLUCEMIA**. Hipo- significa bajo o abajo. Esto es solamente un problema con la diabetes tipo 2 si toma medicamento para la diabetes. ¿A alguno de ustedes le ha sucedido esto? ¿Sabe que tiende a causar esto? (Los participantes contestan.)

(Muestre la transparencia titulada: “**Hipoglucemia.**”) La hipoglucemia sucede cuando se toma demasiada medicina para la diabetes y no come suficiente, o/y está más activo que lo usual. Tomar bebidas alcohólicas con el estomago vacío, también le puede causar que los niveles de la glucosa en la sangre bajen.

¿Si usted ha tenido Hipoglucemia, que síntomas ha experimentado? (Los participantes contestan, muestre la transparencia titulada: “**Razones por las cuales la hipoglucemia puede ocurrir.**”)

(Muestre la transparencia titulada: “**Signos de una hipoglucemia leve.**”) Los signos comunes de una hipoglucemia leve son: Temblores, palpitaciones del corazón, sudoración, escalofríos, calambres, nerviosismo, ansiedad, latidos rápidos del corazón, mareos, hambre. (Muestre la transparencia titulada: “**Signos más serios de una hipoglucemia.**”) Si la hipoglucemia es severa usted puede experimentar (sentir): Dolor de cabeza, irritabilidad, cambios de temperamento, visión borrosa, mareo, nauseas, confusión, poca concentración, pesadillas, hormigueo, adormecimiento en la lengua o los labios. Como les decía, diferentes personas tienen diferentes tipos de síntomas. Si los síntomas no se tratan a tiempo, le puede ocurrir que un día pierda el conocimiento. Como esto puede pasar, es necesario que usted siempre lleve consigo una identificación visible. (Si puede muestre una identificación de una persona con diabetes.)

Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas y toma medicina, examine la glucosa en la sangre. Si el nivel es menor de 70 mg/dl, aplíquese la rutina de los 15. Consuma 15 gramos de carbohidratos de acción rápida (que es el nutriente que más afecta la glucosa en la sangre) luego espere 15 minutos. Vuelva a examinarse nuevamente. Si la glucosa en la sangre es menos de 70 mg/dl, vuelva a tratar con otros

15 gramos de carbohidratos. Repita el proceso si es necesario. (*Distribuya la hoja de información titulada: “Ejemplos para el tratamiento de la hipoglucemia.”*)

Usted tal vez estará tentado a comer más de 15 gramos de carbohidratos de una vez porque se siente mal, pero no lo haga. Si usted come de más, podría sentir un “reviro” a la hiperglucemia. Esto significa que la glucosa en su sangre está alta por haber comido muchos carbohidratos. Si por alguna razón usted no se puede examinar la sangre. Trátese como si tuviera hipoglucemia. Usted no querrá que los síntomas empeoren.

La mayoría de personas que experimentan estos síntomas es porque el nivel de la glucosa en la sangre es menor de 70 mg/dl, pero algunas personas también se sentirán mal si la glucosa en la sangre es muy alta y luego rápidamente vuelve a lo normal. La mejor manera de saber si necesita tratarse la hipoglucemia es examinándose. Si no está verdaderamente baja, entonces espere. Usted se sentirá mejor cuando su hígado libere algo de la glucosa que tiene almacenada. Si usted come cuando la glucosa de la sangre no está verdaderamente baja, usted solamente pondrá calorías extras y puede subir el nivel de la glucosa incluso más.

Claro que es siempre más fácil prevenir la hiper-o hipoglucemia. ¿Qué cree que puede ayudar a prevenir estas condiciones? (*Escriba en una transparencia en blanco las opciones que digan los participantes.*)

Algunas posibles opciones que los participantes pueden mencionar:

1. Hacerse más frecuentemente los exámenes y mantener un registro de los medicamentos y la comida.
2. Practicar actividades que afecten los niveles de la glucosa en la sangre, especialmente cuando está enfermo o bajo estrés.
3. Comer regularmente y controlar las porciones.
4. Hacer actividades de acuerdo a un horario regular.
5. Conversar con el farmacéutico o su médico acerca de la dosis de sus medicamentos para la diabetes, donde guardar y administrar los medicamentos, también de los potenciales efectos secundarios que estos le produzcan, sean estos medicamentos recetados o comprados sin receta médica.
6. El uso del alcohol solamente con el permiso de su médico y en cantidades limitadas.

Cualquiera que tiene diabetes trata de evitar tener hiper o hipoglucemia. Incluso si usted no puede evitar estas condiciones completamente, estas pueden ocurrir posiblemente menos si usted trabaja con su grupo médico y mantiene un registro de lo que hace que esto mejore o empeore. (*Distribuya las hojas de información tituladas: “Manejando tus niveles de una mejor manera: Cuando tus niveles de azúcar en la sangre son muy altos o muy bajos” Esta información la puede encontrar en el sitio de Internet del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease en: <http://www.niddk.nih.gov>; “Combatiendo las complicaciones de la diabetes.”*)