

“Mi médico dice que yo necesito un Plan de Viajes especializado en Diabetes...”

¿Cómo puede ayudar esto?



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD Empezando™

Viajes, Vacaciones y la Diabetes

Su guía para viajar con Diabetes

Hacer un viaje puede ser causa de estrés debido a los cambios que usted hará en su rutina diaria. Éstos pueden incluir diferentes alternativas de comidas y más o menos ejercicio de lo usual. Estos cambios pueden afectar de glucosa en la sangre. Cuando usted viaja, el mantener de glucosa en la sangre dentro de los límites ya establecidos, aumenta la probabilidad de que usted se sienta bien. ¡Planificar para mantener su diabetes dentro de sus metas para el glucosa en la sangre, mientras está lejos, es tan importante como planificar su viaje! A continuación, encontrará algunas sugerencias que podrá seguir antes y durante su próximo viaje de vacaciones o negocios, y que le ayudaran a manejar su diabetes.

1. Mantenga su plan de comidas cuando esté lejos de su hogar

Antes de salir

- Aprenda a contar carbohidratos, para poder ser más flexible con las comidas.
- Antes de su viaje, reúnanse con un (a) Dietista Registrado (a) para aprender más sobre la planificación de las comidas.



En auto

- Cargue una nevera portátil, con comidas que se ajusten a su plan de comidas.
- Deténgase en lugares con muchas alternativas de comidas (incluyendo restaurantes de comida rápida).
- Verifique la Guía de Comidas Rápidas de BD, para hacer una mejor elección de sus comidas.

En avión o en tren

- Cuando compre el boleto, verifique si van a servir alguna comida.
- Recuerde, que puede que las comidas no sean servidas en horas que cuadren con su actual itinerario de comidas. (Dependiendo de la línea aérea, algunas

comidas no se servirán y algunas meriendas no se ofrecerán si el vuelo es de menos de cuatro horas)

- Ordene por adelantado cualquier requerimiento de comida especial.
- Mantenga en su equipaje de mano, meriendas que no se dañen (para evitar la selección de comidas de pobre calidad y hacer largas filas en los restaurantes de los aeropuertos)



Antes de ordenar su comida o de comenzar su cena

- Piense por adelantado lo que se quiere comer – especialmente en los barcos cruceros y en los “buffets” de todo incluido.
- Esté pendiente a las comidas que contienen carbohidratos – es esencial para el control del glucosa en la sangre (Vea – Comidas con fuentes de carbohidratos – pág. 4)
- Utilice un plato más pequeño, para poder mantener los tamaños de las porciones bajo control. Utilice las medidas básicas para decidir las porciones de las comidas (Vea los ejemplos en “Midiendo con la mano” – pág. 4)
- Para que pueda hacer una mejor selección, pregunte cómo se han preparado las comidas.

Bebidas que contienen alcohol

- No beba alcohol con el estómago vacío – esto puede causar que le baje el glucosa en la sangre.
- Evite bebidas con base de azúcar/bebidas para mezclar, como los jugos de fruta que contienen altas cantidades de carbohidratos – éstas pueden afectar el control del glucosa en su sangre.
- ¡No maneje cuando beba!
 - Nunca se siente detrás del volante sin antes asegurarse de que su sangre se encuentre dentro de unos límites seguros.
 - Si está manejando en distancias largas, revise su glucosa en la sangre continuamente a intervalos regulares.

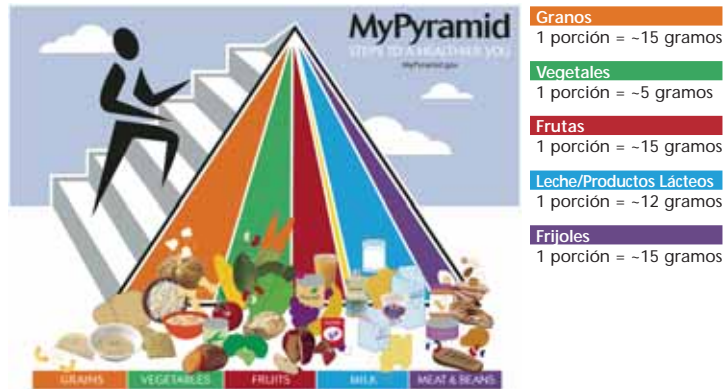


Fuentes de comidas con carbohidratos

La guía de comidas, llamada Pirámide Alimenticia¹, muestra que usted debe de comer la mayoría de sus porciones, de los grupos de granos, vegetales, leche/ productos lácteos y frutas – la sección más amplia de la Pirámide Alimenticia. Los gramos de carbohidratos para cada grupo de comida, aparecen abajo.

Pirámide de comidas para la diabetes:

Grupos de alimentos que contienen carbohidratos



Estimando el tamaño de la porción:

Este método es una manera sencilla de juzgar las porciones, cuando no tenga a la mano las herramientas para medir.²

Midiendo con la mano

Su puño es como del tamaño de una tasa de medir de 8 onzas y como del tamaño de una porción de frutas



Una porción de vegetales es aproximadamente del tamaño de sus manos juntas formando una copa



3 onzas de carne son aproximadamente del tamaño de la palma de su mano y del grueso de su dedo pequeño

Adaptado de "Diabetes Spectrum", Información del Paciente, Vol. 12, Número 3, Asociación Americana de Diabetes 1999.

¹ The Food Guide Pyramid, U.S. Department of Agriculture, www.usda.gov/fsc/cnpp.htm

² American Diabetes Association, Diabetes Spectrum, Patient Information, Vol. 12, Number 3, 1999.

2. Planifique hacer ejercicios cuando usted viaje

Los cambios en sus actividades pueden afectar el control del glucosa en su sangre. Ya sea, que viaje por avión, tren o automóvil, usted estará sentado durante largos períodos y la sangre se acumula en sus pies y piernas. Esto puede causar inflamación y no dejar que la sangre circule como debe.



En auto

- Deténgase, bájese y camine alrededor del auto cada dos a cuatro horas, para mejorar su circulación.
- Haga una caminata corta cuando se detenga para ir al baño.

En avión o tren

- Levántese frecuentemente (al menos cada hora).
- Camine de un lado para otro por el pasillo.

En un barco crucero

- Nade en la piscina y camine por las áreas designadas.
- Verifique si hay sesiones de ejercicio, actividades de baile, etc.

Durante actividades que sean más intensas de lo usual

Si su viaje requiere caminar mucho, o actividades tales como el esquiar, caminatas, jugar al tenis u otro deporte, asegúrese de llevar con usted, los siguientes artículos:

- Un medidor de glucosa en la sangre y materiales para las pruebas
- Meriendas
- Materiales para atender el glucosa baja en la sangre



3. Dele un cuidado especial a sus medicamentos y materiales para la diabetes

¿Qué llevar? – Cómo empacar

- Lleve al menos el doble de la cantidad de medicamentos que necesitaría durante el tiempo que va a estar lejos (para evitar que se le agoten o si se le desaparecen).
- Lleve consigo en su equipaje de mano, la insulina y los materiales para la diabetes (El área de equipaje en los aviones y los trenes, puede estar por encima o por debajo de la temperatura ideal. Las maletas enviadas como equipaje, se pueden retrasar o perder).
- Lleve una lista de todos sus medicamentos – incluya el nombre genérico, el nombre del producto y el fabricante (la dirección de Internet de la compañía, puede ser un buen recurso cuando usted viaja, especialmente cuando se encuentre fuera del país).
- Planifique para desechar sus jeringas y lancetas – actualmente, algunos baños en los aeropuertos tienen recipientes para desechar objetos punzantes o agujas. Cuando viaja, es conveniente que lleve su propio recipiente.

Recetas

- Se requieren recetas para los medicamento orales para la diabetes y para los análogos de insulina tales como lispro (Humalog®), aspart (Novolog®), glulisine (Apidra®), detemir (Levemir®), glargine (Lantus®), lispro/NPL (Humalog®Mix 75/25™) e insulina aspart en suspensión de protamina/insulina aspart (Novolog®Mix 70/30).
- Aunque en el Estado de su residencia, no se necesiten recetas, es posible que en otros Estados o fuera de los Estados Unidos, se requiera una receta para otras insulinas humanas no análogas (Regular, NPH, etc. o insulina previamente mezclada, tales como las 70/30 o 50/50).



- Es una buena idea el llevar una receta adicional para todos sus medicamentos para la diabetes, jeringas, y agujas para las lapiceras de insulina, en el caso de que su viaje se extienda.
- La concentración de la insulina puede variar entre países, y esto puede cambiar la cantidad que usted usará. Siempre lleve suficiente insulina para cubrir su viaje completo.
- La necesidad de requerir recetas para las jeringas y agujas para las lapiceras de insulina, varía de Estado a Estado. Lleve una cantidad abundante y mantenga información detallada sobre el tipo que utiliza.
- Conozca la disponibilidad y los diferentes nombres de sus medicamentos para la diabetes (ambos, agentes orales e insulinas) en los destinos a donde viaje – verifique con el fabricante.
- Si compra sus recetas en una de las cadenas nacionales de farmacias, usted podrá tener acceso a éstas, en cualquiera de las tiendas.

¿Qué hacer, relacionado al almacenamiento?

- Almacene sus medicamentos lejos del calor, la luz y las temperaturas extremas. Si las temperaturas varían durante su viaje, necesitará un recipiente de almacenamiento, diseñado para mantener sus medicamentos a la temperatura apropiada.
- Una vez se abra, un frasco de insulina de 10-ml tendrá que ser usado dentro de 28 días (esté o no esté guardado en el refrigerador).
- Una vez se abran, las lapiceras para insulina previamente llenas así como los cartuchos para las lapiceras, no se deben refrigerar. Una vez usted abre y comienza a usar una lapicera y la mantiene fuera del refrigerador, el tiempo de duración para usarla, variará dependiendo de la fórmula de la insulina.



El tiempo de duración, que tienen para usarse las formulas más comunes después que se abran³

INSULINA	# DE DÍAS
Apidra®	28
Apidra® 3 ml	28
Lantus®	28
Humalog® 1.5	28
Humalog® 3 ml	28
Humalog® Mix 75/25™	10
Humulin® 70/30	10
Humulin® N	14
Levemir®	42
Levemir® 3 ml	42
Novolog® 3 ml	28
Novolin® R 3 ml	28
Novolin® R 1.5 ml	30
Novolin® N 3ml	14
Novolin® N 1.5 ml	7
Novolin® 70/30 3 ml	10
Novolin® 70/30 1.5 ml	7
Novolog® Mix 70/30	14

Si usted está viajando con una Bomba de insulina

- Lleve insulina adicional, equipo de infusión y pilas. También es una buena idea que lleve un itinerario de las dosis de sus inyecciones y jeringas, en caso de que la Bomba deje de funcionar adecuadamente.
- Sus necesidades de insulina van a variar dependiendo de su nivel de actividad, patrones de alimentación y la condición del tiempo y la altura. Es posible que usted tenga que cambiar su equipo de infusión con más frecuencia o inyectarse la insulina con una jeringa.

4. Lleve sus materiales para las pruebas de glucosa en la sangre

- Para detectar cambios de su glucosa en la sangre mientras está de viaje, hágase pruebas frecuentemente, especialmente en los días en que viaja.

³ www.sanofi-aventis.us

³ www.lillydiabetes.com/

³ www.novonordisk-us.com

- Los resultados le indicarán cuándo necesitará ajustar sus medicamentos.
- Pruebe con más frecuencia sus niveles de glucosa en la sangre, hasta que se ajuste en una rutina.
- Un medidor de glucosa con memoria, le será más conveniente mientras viaja. Asegúrese de cambiarle la hora y la fecha cuando sea necesario. Utilizando la memoria de su medidor o el Diario de los resultados de sus pruebas, le brindará una mejor visión de las tendencias en sus niveles de glucosa en la sangre y de las áreas con problemas.
- Lleve al menos el doble de los materiales para sus pruebas de sangre que usualmente utiliza.

5. Esté preparado para atender una baja de glucosa en la sangre, mientras esté de viaje

Revisar frecuentemente el glucosa en su sangre, le ayudará a saber, de qué manera los cambios en su rutina mientras viaja, afectan sus niveles en la sangre. Generalmente, el aumento en su actividad física puede ser contrarrestado con más meriendas o menos medicamento para su diabetes. Si le baja el glucosa en la sangre (un glucosa en la sangre de 70mg/dl o menor), esté preparado para atenderla con comida o bebida que contenga 15 gramos de algunos carbohidratos de acción rápida sin proteína o grasa. (Vea pág. 4)

Artículos para atender el glucosa baja en la sangre, que puede llevar todo el tiempo con usted

Los artículos no percederos (15 gramos de carbohidratos) pueden ser los más confiables:

- Tabletas de glucosa.
- Tubos con glucosa en gelatina.

Algunos otros artículos incluyen:

- Cuatro onzas de jugo de frutas.
- De tres a cinco pedazos de dulce (hard candy) – para chupar.
- Cinco cubitos de azúcar.
- Cuatro onzas de refresco de soda, regular (no sin azúcar).

- Una cucharada de miel o jalea.

Si usted tiene diabetes del tipo I y utiliza insulina

Lleve un Equipo de Emergencias con Glucagón en caso de un glucosa baja en la sangre (**Antes de salir de viaje, revise de que no haya caducado**) El glucagón es una hormona que aumenta el glucosa en su sangre, al provocar que su hígado produzca glucosa (azúcar). Éste es aplicado mediante una inyección y utilizado en casos severos de glucosa baja en la sangre. Un caso severo de una reacción del glucosa baja en la sangre, puede causar que la persona con diabetes se desmaye. Las personas con diabetes no se pueden aplicar a sí mismas este tratamiento. Deberá enseñar a alguna persona que esté viajando con usted, a cómo aplicarle el glucagón. El glucagón se debe almacenar a temperatura ambiente.



6. Qué deberá hacer si el glucosa de su sangre aumenta demasiado

Antes de salir de viaje, solicite a su médico o educador (a) (a) en diabetes, un plan escrito para el caso de que usted pueda desarrollar glucosa alta en su sangre. Solicite su ayuda para poder decidir cuál sería la dosis adicional de insulina de corta o de rápida acción, más indicada, para volver a llevar la glucosa de su sangre a sus límites establecidos (Vea pág. 18).

- Revise frecuentemente su glucosa en la sangre, hasta que los resultados lleguen a los límites ya establecidos.
- Averigüe porqué aumentaron sus niveles de glucosa en la sangre.
 - ¿Ha estado usted menos activo?
 - ¿Qué tipos de alimentos ha estado comiendo?
 - ¿Ha estado usando los medicamentos para la diabetes como se los recetaron?
 - ¿Ha estado usando menos medicamentos debido a los cambios de hora?

— ¿Se administró correctamente la insulina?

— ¿Se siente enfermo (a)?

- Revise su orina para buscar cetonas, cuando el glucosa en su sangre sea mayor de 240 mg/dl y/o si se encuentra enfermo (a). Si la prueba de cetonas es positiva, tome de una a dos tazas de líquidos sin calorías (sin azúcar) cada hora, hasta que desaparezcan las cetonas. Para más información sobre los días de enfermedad, lea el folleto "Mi médico dice que yo debo aprender las reglas de los días de enfermedad..." ¿Cuáles son éstas?



7. En el caso de que se enferme mientras está de viaje

Antes de salir

- Solicite a su médico que le recomiende medicamentos sin receta que le puedan ayudar a aliviar los resfriados, la acidez, las náuseas, el vómito y la diarrea. Solicite guías específicas de cómo atender cada uno de estos problemas y de cuándo solicitar ayuda médica.
- Asegúrese de que tenga al día las vacunas requeridas para su viaje.
- Si está considerando recibir la vacuna contra la influenza, recuerde que la temporada de la influenza puede variar entre los diferentes países.
- Una vacuna para la neumonía puede ser una buena idea, especialmente si va a estar en un clima diferente.⁴

Durante su viaje (Si su viaje es de ultramar)

- La embajada de los Estados Unidos en el área a la cual usted viaje, le podrá ayudar a conseguir atención médica.
- Si está viajando fuera de los Estados Unidos, tenga precaución cuando beba o se lave los dientes con el agua local y evite bebidas que contengan agua, tales como el té frío, limonada u otras bebidas con hielo. Evite también los vegetales crudos, las frutas molidas,

⁴ Kruger, D.F. The Diabetes Travel Guide. P119, American Diabetes Association, 2000.

como también los productos lácteos y las comidas ofrecidas por los vendedores ambulantes.

8. Proteja sus pies durante el viaje

Esté pendiente a lesiones en los pies y siga las instrucciones de su médico.

- Solamente use y lleve zapatos que sean cómodos y hayan sido usados (aunque unos zapatos nuevos le queden perfecto, éstos pueden estar tiesos y formarle ampollas).
- **Evite** las medias con costuras grandes y los elásticos que le puedan interrumpir la circulación.
- Lleve sandalias de goma o zapatillas deportivas, para la playa o para el agua.
- Si su piel va a estar expuesta al sol, use un protector solar para protegerla.
- Revise sus pies diariamente usando un espejo y mantenga su cuidado rutinario.



9. Averigüe cómo puede ajustarse para cruzar las zonas del tiempo⁵

Si usted va a estar cruzando zonas del tiempo, consulte con su médico o con su educador (a) en diabetes, cómo ajustar el plan de tratamiento para su diabetes. (Vea pág. 17) Los profesionales de la salud, utilizan muchas maneras para ajustar la insulina o los medicamentos, cuando se cruzan zonas del tiempo. Esto va a depender del número de inyecciones o de los medicamentos que usted utiliza diariamente.

Si el cambio de hora, le incrementa tres o más horas a su día:

El equipo para el cuidado de su salud le podría recomendar una rutina similar a la que sigue.



⁵ Kruger, D.F. The Diabetes Travel Guide. Pp. 56-60, American Diabetes Association, 2000.

* Consulte a su médico o a su educador (a) en diabetes, antes de cambiar el plan de tratamiento para su diabetes.



- Adelante su (s) dosis por una hora, dos días antes de su viaje.
- Adelante su (s) dosis por otra hora, un día antes de su viaje.
- Adelante su (s) dosis por otra hora, el día de su viaje (esto le va a igualar, a las tres horas de diferencia de cambio en el tiempo).
- Cambie el tiempo y/o la cantidad de sus medicamentos para la diabetes.
- Añada una inyección adicional de insulina de acción corta o rápida (usualmente con una comida).
- Si su glucosa en la sangre está más alta de lo recomendado, añada una cantidad "correctiva" de insulina a su dosis usual de la hora de la comida.
- Ajuste su insulina de acción duradera con las horas adicionales de viaje.
- Cuando llegue a su destino, ajuste el reloj de su bomba de insulina, a la hora local. La cantidad de insulina basal va a estar basada en la cantidad fijada para la hora del día, independientemente de dónde usted se encuentre.

Si el cambio de hora, le reduce tres o más horas a su día:

El equipo para el cuidado de su salud le podría recomendar una rutina similar a la que sigue.



- Atrase su (s) dosis por una hora, dos días antes de su viaje.
- Atrase su (s) dosis por otra hora, un día antes de su viaje.
- Atrase su (s) dosis por otra hora, el día de su viaje (esto le va a igualar, a las tres horas de diferencia de cambio en el tiempo).
- Cambie el tiempo y/o la cantidad de sus medicamentos para la diabetes.
- Para la pérdida de horas por el viaje (día más corto),

* Consulte a su médico o a su educador (a) en diabetes, antes de cambiar el plan de tratamiento para su diabetes.

reduzca su dosis de insulina, usando menos insulina de acción duradera.

- Cuando llegue a su destino, ajuste el reloj de su bomba de insulina, a la hora local. La cantidad de insulina basal va a estar basada en la cantidad fijada para la hora del día, independientemente de dónde usted se encuentre.

10. Conozca los reglamentos de seguridad en los aeropuertos relacionados con los suministros para la diabetes

En los Estados Unidos

- Informe a los empleados de seguridad, que usted tiene diabetes y lleva consigo suministros médicos.
- Todos los frascos de insulina y agentes orales deben de tener en las etiquetas de la farmacia, su nombre y el de su médico.
- Su jeringas o las agujas para las lapiceras de insulina, tienen que llevar etiquetas de la farmacia, que indiquen el tipo y la dosis.
- Los medidores de glucosa en la sangre y sus suministros, tienen que mostrar el nombre del fabricante. Las lancetas tienen que estar tapadas y ser guardadas con el equipo.
- Las bombas de insulina se pueden llevar puestas. Necesitará informar al personal de seguridad, que la bomba tiene que mantenerse intacta, para poder suplir la insulina.
- Si necesita ayuda para atender el glucosa baja en la sangre, avísele a alguno de los empleados de seguridad.

Fuera de los Estados Unidos

Antes de viajar, consulte con su línea aérea. Las medidas



de seguridad pueden ser diferentes en otros países. También puede consultar con otras personas con diabetes que hayan tenido experiencias de viaje recientes. Las etiquetas de la farmacia en sus medicamentos y suministros, tienen que mostrar el nombre y el número de teléfono de esta, en caso de que haya que hacer una llamada. También debe traer los números de teléfono y fax, de su médico y/o Centro de Diabetes.

11. Conozca cómo funciona su Seguro para el Cuidado de la Salud

Antes de salir de viaje, conozca bien cuál es su cubierta.

- Conozca cuáles son los formularios y los documentos necesarios para obtener cubierta del seguro.
- Usualmente, Medicare no cubre gastos médicos fuera de los Estados Unidos.
- Si usted tiene un seguro secundario, verifique, a ver si la cubierta está permitida.
- Averigüe si usted va a necesitar una póliza de seguro especial para viajes.
- En el caso de que usted vaya a viajar a un área remota y pueda necesitar transportación para llegar a un hospital, considere un seguro con servicio de "evacuación".
- Usualmente, actividades de alto riesgo tales como bucear, escalar montañas o esquiar, no están cubiertas.



Cubierta personal

Anote los números de teléfono y la dirección de internet de su aseguradora y manténgala todo el tiempo con usted.

Si viaja a ultramar, deberá obtener información sobre los recursos del gobierno, en ultramar

- La Embajada de los Estados Unidos (localice la

embajada más cercana al lugar que usted viaja, en usembassy.state.gov).

- El Centro de Emergencias para Ciudadanos del Departamento de Ultramar de los Estados Unidos, en Washington, D.C. – teléfono 202-647-5225.

Adaptado de "Healthy Journeys" Departamento de Medicina Preventiva y Salud Ambiental, Universidad de Kentucky, Lexington, KY.

12. Lista de cotejo para su viaje

Antes de viajar, asegúrese de tener todo lo incluido en esta lista.

- Recibir de parte de su médico, su Plan de Viaje para personas con diabetes, actualizado (vea ejemplo en la pág. 17).
- Números de teléfonos importantes.
- Identificación Médica (Brazaletes, Collar, etc.).
- Los medicamentos necesarios (al menos el doble de su cantidad usual) con las etiquetas de las recetas conteniendo la información de contacto de su farmacia.
- Suministros para la diabetes (medidor, pilas adicionales, tiras para las pruebas, dispositivo para lancetas, lancetas, solución de control para su medidor, y si usted tiene diabetes del tipo 1, tiras para medir las cetonas en la orina) – empaque suficientes para pruebas adicionales y en caso de alguna demora en su regreso a casa.
- Tratamiento para el glucosa baja en la sangre, tales como tabletas de glucosa o dulces (hard candy).
- Un Equipo de Emergencias con Glucagón (de ser recomendado por su médico).
- Meriendas que se mantengan estables a temperatura de ambiente o que se puedan mantener en una nevera portátil.
- La tarjeta de su seguro médico y/o información para el seguro de viajes.
- Nombres de facilidades y recursos médicos en sus destinos de viaje.
- Ropa que se pueda usar en capas, para estar cómodo y protegido del ambiente.
- Zapatos cómodos.
- Asegúrese de que la persona que le acompañe durante su viaje, esté familiarizado con el manejo de su diabetes, con el lugar en dónde usted almacena sus suministros y con los números telefónicos de importancia.
- Otros materiales personales y/o para el manejo de su diabetes:

Recursos para información de viaje

El Departamento de Transportación de los Estados Unidos, provee información y enlaces a organizaciones tales como la Administración Federal de Aviación, la Administración Federal de Seguridad en las Autopistas y muchas otras. Puede comunicarse con ellos al 202-366-4000 o en www.dot.gov

Plan de viaje para personas con diabetes;

para: _____

Equipo del cuidado de la salud:

Doctor: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Enfermera/Educador en nutrición: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Farmacéutico: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

La meta para los límites del glucosa en la sangre, mientras viaja:

En ayuna: _____

Antes de las comidas: _____

Una hora después de las comidas: _____

Dos horas después de las comidas: _____

A la hora de dormir: _____

Otra: _____

Información sobre los suministros para la diabetes:

Suministro	País	Fabricante	Número de teléfono	dirección de internet
Monitoreo de la glucosa en la sangre				
Inyección de insulina				
<i>Jeringas/ Agujas</i>	<i>EUA</i>	<i>BD</i>	<i>1-888-BD Cares</i>	<i>www.bddiabetes.com</i>
Bomba de insulina				
Otros suministros				

Ajustes en medicamentos para los días de viaje (de ser necesario, para los cambios de hora):

El cambio de hora es de ____ horas de adelanto / atraso para llegar y de ____ horas de adelanto / atraso para regresar. Cuando viaja hacia el Éste, sus días se acortan y cuando viaja hacia el Oeste, tendrá un día más largo.

Agente oral	Viaja hacia	Cambio de hora:	Itinerario de las dosis:

Insulina	Viaja hacia:	Cambio de hora:	Itinerario de las dosis:

Plan Para el Glucosa Baja en la Sangre [____mg/dl o menos]

Si están presentes los síntomas del glucosa baja en la sangre:

1. Revise el glucosa en su sangre.
2. Si el glucosa de su sangre está muy bajo y no tiene síntomas, de inmediato revise nuevamente, para verificar el resultado anterior.
3. Consuma 15 gramos de azúcar – carbohidratos: _____
4. Vuelva a revisar su glucosa en la sangre dentro de 15 minutos.
Si el glucosa de su sangre no ha aumentado a 80 mg/dl, puede consumir otros 15 gramos de glucosa – carbohidratos.

Plan Para el Glucosa Alta en la Sangre [____mg/dl o más]:

Si el glucosa en mi sangre es mayor de ____mg/dl, yo haré lo siguiente:

Firma: _____, M.D.

BD, le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.

Escrito por:
Laura Hieronymus, MSED, APRN, BC-ADM, CDE
Diabetes Care & Communications Programs
Lexington, Kentucky

Deseamos agradecer a los siguientes profesionales de la salud, por revisar esta publicación y proveer valiosa información:

Mary Schneider, RN, BSN, CDE
Wayne, NJ

Bettina Eulie, RN, MA, CDE
Livingston, NJ

Ann Fittante, RD, MS, CDE
Seattle, WA

Jo Nuzzo, RN, MSN, CDE
Livingston, NJ

Información Educativa de BD Consumer Healthcare.

BD, El Logotipo de BD y todas las otras marcas comerciales, son propiedad de Becton, Dickinson and Company. ©2009 BD.

Las demás marcas son marcas comerciales de sus respectivos titulares.

BD

1 Becton Drive

Franklin Lakes, NJ 07417-1883

1.888.BDCARES (232.2737)

www.bddiabetes.com/us

151110-09

09D00411994TVDB