

## Mantener el azúcar en la sangre nivelada para personas con Diabetes

En ayuno su nivel de azúcar 70-100  
(Sin comer)

Antes de comer 70-130

2 horas después de comer menos de 180

### Cuándo revisar el azúcar en la sangre

- Por las mañanas antes de comer o beber en (ayuno)
- Antes de comer
- 2 horas después de comer
- A la hora de dormir

### Pregunte a su proveedor de salud:

- ¿Cuál es el mejor nivel de azúcar para usted y cuando debería revisarla?



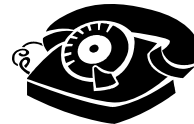
## El centro de salud en su comunidad se interesa por usted

### ¿Necesita más información?



Pregunte a su proveedor de salud

LLame la Asociación  
Americana de Diabetes  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)



Esta información es solamente para propósitos de educación y no es previsto como consejo médico. Para determinar si es apropiado para usted, consulte con su proveedor de salud.

Publicado por Departamento público de salud en Connecticut, apoyado por el centro de control de enfermedades  
award #U32/CCU122680

## Viva libre con diabetes Azúcar en la sangre



## ¡Manténgase bajo control para estar sano!

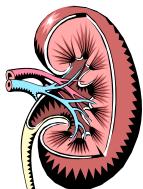


Revisar los niveles de azúcar en su sangre es muy importante.

**Altos** niveles de azúcar en la sangre pueden ocasionar problemas de salud:

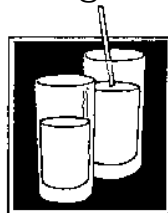
- Ceguera
- Enfermedades del riñón
- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Problemas de los pies

**Azúcar** baja en su sangre influye en la energía que va al cerebro, corazón y riñón



## Señales de alto nivel de azúcar en su sangre >200

- Se siente cansado y sediento
- Problemas como vista (borrosa)
- Orinando más de lo acostumbrado
- Fatigado



¿Que puede hacer si el azúcar en su sangre esta alta?

- Revise sus niveles de azúcar
- Siga su dieta
- Evite comidas altas en azúcar
- Haga ejercicio

## Señales de azúcar baja en su sangre <70

- Irritable
- Dolor de cabeza
- Sudores
- Confundido
- Hambriento
- Mareado
- Temblores



¿Qué puede hacer si el azúcar en la sangre es baja?

- Revise el azúcar en su sangre
- Tome 4 onzas de jugo o coma 3-4 piezas pequeñas de dulce
- Si usted usa tabletas de glucosa tome 3-4
- Revise el azúcar en su sangre después de 15 minutos
- Hable con su proveedor de salud si sangre no sube