

GUÍA PRÁCTICA · IMPRIME Y PEGA EN TU REFRIGERADOR

# *Cuándo preocuparte. Cuándo respirar.*

*Una guía para distinguir lo urgente de lo normal —  
sin ir al hospital cuando no toca, sin esperar cuando sí.*

**EN CASO DE EMERGENCIA**

**911 · IMSS 066**

PÁGINA 01 · URGENCIAS REALES

# Al hospital. Sin pensarlo.

*Si tienes cualquiera de estos síntomas, no esperes. No llames primero a tu hija para preguntar. No esperes a mañana. Marca 911 o pide a alguien que te lleve a urgencias. Estas son las señales que sí son emergencia.*

## HIPOGLUCEMIA SEVERA

### **Temblor fuerte, sudor frío, mareo intenso, confusión, o no poder hablar bien**

Come o bebe algo dulce de inmediato — jugo, miel, refresco con azúcar — 15 gramos. Espera 15 minutos. Si no mejoras, vete al hospital. Si pierdes el conocimiento o convulsionas, alguien debe marcar 911.

## CETOACIDOSIS

### **Náuseas con vómito + aliento con olor a fruta dulce + respiración rápida + cansancio extremo**

Es la señal de que tu cuerpo está produciendo cetonas en exceso. Es emergencia. Vete al hospital sin esperar. No comas, no bebas, ve directo.

## SIGNOS DE INFARTO

### **Dolor o presión en el pecho, dolor que se va al brazo izquierdo o mandíbula, sudor frío, náusea, falta de aire**

En mujeres con diabetes, el infarto a veces no duele en el pecho como en los hombres. Si sientes náusea fuerte y cansancio extremo sin razón, también puede ser. Marca 911. No conduzcas tú misma.

## SIGNOS DE ACV (EMBOLIA)

### **Un lado de la cara cae, un brazo no responde, hablas raro, ves doble de pronto, dolor de cabeza intenso súbito**

Cada minuto cuenta. Cuanto antes llegues al hospital, más se puede salvar. Marca 911 ahora mismo. Apunta la hora exacta en que empezaron los síntomas — al médico le va a importar.

**HIPERGLUCEMIA EXTREMA**

**Glicemia arriba de 400, mucha sed, mucha orina, visión borrosa que no mejora, confusión**

Bebe agua, no comas nada con azúcar, y vete al hospital. No es algo para esperar a la consulta del lunes.

# Importante. Pero no es 911.

*Estos síntomas no son urgencia inmediata, pero sí necesitan que tu médico los vea pronto. No esperes a la próxima consulta de control. Llama al consultorio, pide cita rápida, o vete al centro de salud si está cerca.*

## HERIDA QUE NO CIERRA

**Un corte o ampolla en el pie, pierna o cualquier parte que después de 3-5 días no muestra mejora**

La diabetes hace que las heridas cicatricen lento. Pero "lento" tiene un límite. Si pasaron 5 días sin mejora, o si se ve roja alrededor, o sale líquido — al médico esta semana.

## FIEBRE CON CAUSA DESCONOCIDA

**Temperatura arriba de 38°C que dura más de 24 horas sin gripa ni motivo claro**

Con diabetes, infecciones pueden volverse serias rápido. Si llevas un día con fiebre y no es resfriado, llama al doctor para que descarte infección urinaria, dental o de piel.

## GLICEMIA CONSISTENTEMENTE ALTA

**Tres días seguidos con números arriba de 250 al despertar, sin razón clara**

Una mala mañana no es problema. Tres seguidas sí. Puede ser que la dosis de metformina necesite ajuste, o que algo cambió en tu cuerpo. Habla con tu médico, lleva tu cuaderno.

## HIPOGLUCEMIAS FRECUENTES

**Más de dos episodios por semana de glicemia abajo de 70, aunque no severos**

Si bajas de azúcar seguido, tu dosis de medicamento probablemente está alta o tu rutina cambió. Necesita ajuste — y eso lo decide tu médico, no tú sola.

VISIÓN QUE SIGUE BORROSA MÁS DE 1 DÍA

### **Vista borrosa de un ojo o de los dos que no mejora con descanso, durando más de 24 horas**

Puede ser solo glicemia alta — que sube y baja la visión temporalmente. Pero también puede ser retinopatía empezando. Llama al oftalmólogo. Si no tienes uno, al médico general para que te refiera.

HORMIGUEO O ADORMECIMIENTO QUE AVANZA

### **Sensación de hormigas o falta de sensibilidad en pies que se va extendiendo hacia arriba**

Es neuropatía y necesita atención. Cuanto antes se trate, más se puede frenar. No es urgencia de hoy, pero sí es cita esta semana.

# Respira. No es lo que crees.

*Hay síntomas que asustan pero son parte del cuerpo viviendo con diabetes.*

*Reconocer cuáles son normales te quita angustia y te ayuda a distinguir lo que sí necesita atención. Aquí están los más comunes.*

## BOCA SECA AL DESPERTAR

### **Sensación de lengua pegajosa, necesidad de agua en la mañana**

Si tu glicemia nocturna está alta, los riñones filtran azúcar y se llevan agua. Esto es lo primero que mejora con el método. No es urgencia. Anótalo en tu cuaderno y observa la mejora.

## CANSANCIO DESPUÉS DE COMER

### **Esa modorra de las dos de la tarde después de la comida**

Es la respuesta de insulina trabajando en exceso. Es muy común. No es preocupante en sí, pero indica que esa comida fue alta en carbohidratos. Información para ajustar — no para angustiarse.

## HAMBRE DOS HORAS DESPUÉS DE COMER

### **Necesidad fuerte de algo dulce a media mañana o media tarde**

Es el bajón de glucosa post-pico. Frustrante pero entendible. Las técnicas del método (grasa primero, orden de comidas) lo van a aplanar. No tomes esto como falta de fuerza de voluntad.

## CAMBIOS PEQUEÑOS EN LA VISIÓN

### **Visión que sube y baja de claridad según el día**

Glicemia alta y baja cambia el cristalino del ojo. Cuando se estabiliza el azúcar, la visión también. No corras al oftalmólogo todos los meses — si lleva más de 24 horas borrosa SIN mejora, sí.

## LEVANTARSE UNA VEZ EN LA NOCHE

### **Despertar a las 3 o 4 de la mañana para ir al baño**

En mujeres después de los 60, una vez por noche puede ser normal — la vejiga pierde capacidad con la edad. Si son tres o más, sí es señal de glicemia nocturna alta. Una sí es aceptable.

SENTIRSE MÁS SENSIBLE EMOCIONALMENTE

## **Llorar fácil, irritarse rápido, sentirse abrumada por cosas pequeñas**

Los cambios de glucosa afectan el ánimo directamente. Es química, no debilidad. Si dura semanas, habla con tu médico — la depresión y la diabetes están conectadas. Pero llorar un día no es alarma.

PÁGINA 04 · LISTA DE LA CASA

# Lo que siempre debe estar listo.

*Una mujer con diabetes vive más tranquila si su casa tiene un kit básico siempre listo. No es exagerar — es estar preparada. Imprime esta página y revísala una vez al mes.*

IMPRESINDIBLE

## Glucómetro con tiras

Pilas cargadas. Tiras dentro de la fecha de caducidad. Vasito de algodón limpio.

IMPRESINDIBLE

## Algo dulce de emergencia

Jugo de fruta natural pequeño, miel en frasco, dulces de azúcar. Para hipoglucemia, no para antojo.

IMPRESINDIBLE

## Lista de medicamentos

En una hoja: nombres exactos, dosis, horarios. Para que cualquiera la pueda leer si tú no puedes hablar.

IMPRESINDIBLE

## Teléfonos de emergencia

Médico, ambulancia (911), familiar más cercano, vecina de confianza. Pegados al refrigerador.

IMPRESINDIBLE

## Cuaderno del azúcar al día

Anotado en los últimos 3 días. Lo llevas a cualquier cita médica urgente o programada.

IMPRESINDIBLE

**Botiquín básico**

Curitas, alcohol, gasas. Importante: cualquier herida se atiende rápido — con diabetes no se posterga.

IMPRESINDIBLE

**Lista de alergias y condiciones**

Si tienes presión alta, colesterol, o eres alérgica a algo — anotado al lado de los medicamentos.

IMPRESINDIBLE

**Agua fresca siempre disponible**

Una jarra en el refrigerador. Hidratación pareja durante el día evita picos.

## PÁGINA 05 · PLAN DE EMERGENCIA

# Si pasa lo peor — qué decir.

*Si algún día te encuentras en urgencias, o alguien te encuentra mal y llama al 911, esta información puede salvarte. Llénala en limpio, fotocópiala, llévala en tu bolsa y déjala una copia en el refrigerador.*

**LO QUE EL MÉDICO DE URGENCIAS NECESITA SABER:****Mi nombre completo y edad:**

---

**Tipo de diabetes que tengo (tipo 1, tipo 2, gestacional):**

---

**Tiempo desde el diagnóstico:**

---

**Medicamentos que tomo (todos, no solo los de diabetes):**

---

**Dosis y horarios:**

---

**Mi última HbA1c y cuándo fue:**

---

**Otras condiciones (presión, colesterol, corazón, riñón):**

---

**Alergias a medicamentos:**

---

**Médico tratante (nombre y teléfono):**

---

**Familiar a quien llamar (nombre y teléfono):**

---

**Segundo familiar (nombre y teléfono):**

---

## UNA ÚLTIMA COSA

## *El miedo se quita con información.*

---

Esta guía existe para que dejes de ir al hospital cada vez que un síntoma te asusta — y también para que sí vayas cuando es serio. Las dos partes importan igual.

Muchas señoras con diabetes pasan años entre la angustia y la negación. Angustia porque cada hormigueo parece que viene el pie diabético. Negación porque cada herida que no cierra "se va a quitar sola". Esta guía te ayuda a distinguir.

Imprime estas hojas. Pega la página de las urgencias en el refrigerador. Lleva el resto en un fólder cerca de tu cuaderno del azúcar. Cuando dudes, abre. No te va a contar nada que no se pueda saber — pero te va a contar dónde está la línea.

— *Lucía*