

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 · RAIZVIVA.APP

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.

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. 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. 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.

LLAMAR AL MÉDICO EN 24 HORAS

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 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, las infecciones pueden volverse serias rápido. 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. 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 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, pero también el inicio de retinopatía. Llama al oftalmólogo, o 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. Es cita esta semana.

LO QUE ES NORMAL

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.

- **Boca seca al despertar**

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 es la respuesta de insulina trabajando en exceso. Muy común. Indica que esa comida fue alta en carbohidratos: información para ajustar, no para angustiarse.

- **Hambre dos horas después de comer**

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

- **Cambios pequeños en la visión**

Glicemia alta y baja cambia el cristalino del ojo. Cuando se estabiliza el azúcar, la visión también. No corras al oftalmólogo cada mes; si lleva más de 24 horas borrosa sin mejora, sí.

- **Levantarse una vez en la noche**

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**

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.

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.

- **Glucómetro con tiras.** Pilas cargadas. Tiras dentro de la fecha de caducidad.
 - **Algo dulce de emergencia.** Jugo de fruta natural pequeño, miel, dulces. Para hipoglucemia, no para antojo.
 - **Lista de medicamentos.** Nombres exactos, dosis, horarios. Para que cualquiera la pueda leer si tú no puedes hablar.
 - **Teléfonos de emergencia.** Médico, ambulancia (911), familiar más cercano, vecina de confianza. Pegados al refrigerador.
 - **Cuaderno del azúcar al día.** Anotado en los últimos 3 días. Lo llevas a cualquier cita médica.
 - **Botiquín básico.** Curitas, alcohol, gasas. Cualquier herida se atiende rápido: con diabetes no se posterga.
-

- **Lista de alergias y condiciones.** Presión alta, colesterol, alergias: anotado al lado de los medicamentos.
- **Agua fresca siempre disponible.** Una jarra en el refrigerador. La hidratación pareja evita picos.

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 deja una copia en el refrigerador.

Mi nombre completo y edad:

Tipo de diabetes que tengo (1, 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):

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 heridita 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.

— Lucía

Raíz Viva acompaña hábitos y orientación; no sustituye la atención de tu médico. Ante cualquier duda seria, acude a tu unidad médica o marca 911.
raizviva.app · Raíz Viva, México