**Diabetes**

Vocabulary

 Diabetic: *diabético*

Glucose: *glucosa*

Sugar: *azúcar*

Blood glucose level: *la glucosa sanguínea*

 Hemoglobin level: *nivel de la hemoglobina*

Hyperglycemia: *hiperglucemia*

Hypoglycemia: *hipoglucemia*

Diabetic Supplies: *los suministros de la diabetes*

 Glucose meter: *Medidor glucosa sanguínea*

 Test strips: *las tiras (de medición de la diabetes)*

 Lancets: *las lancetas*

 Oral diabetic medication: *antidiabéticos orales*

Insulin: *insulina*

**Screening a Patient Using Blood Glucose Monitoring**

Undiagnosed Patient:

* Ask the patient when they last had anything to eat or drink (other than water)

*¿Cuándo fue la última vez que tenía algo para comer o beber, excepto agua?*

* Ask the patient if they have a family history of diabetes

*¿Tiene una historia familiar de diabetes?*

* Ask the patient if they are experiencing any of the following symptoms

*¿Está experimentando alguno de los siguientes síntomas?*

* + Polyuria: *poliuria*
	+ Polydypsia: *polidipsia*
	+ Polyphagia: *polifagia*
	+ Blurred vision: *visión borrosa*
	+ Unexplained weight loss: *pérdida de peso inexplicado*

Diagnosed Patient

* Ask the patient how they monitor blood glucose. *¿Cómo chequea su glucosa sanguínea?*
	+ Frequency *¿Con qué frecuencia chequea su glucosa sanguínea?*
	+ Timing of testing *¿A qué tiempo chequea su glucosa sanguínea?*
	+ Make and model of meter used *¿Cuál tipo de machina usa?*
* Ask the patient about their symptoms of hypoglycemia. *¿Qué síntomas de hipoglicemiante ha tenido?*
	+ Sweating: *sudoración*
	+ Nausea: *nausea*
	+ Increased heart rate: *aumento de la frecuencia cardíaca*
	+ Tremors: *temblores*
	+ Confusion: *confusión*
* Ask the patient how they handle a hypoglycemic episode

*¿Qué hace durante un episodio hipoglicemiante?*

* + Review “Rule of 15”: Treat episode with 15 grams of carbohydrates, then check blood glucose in 15 minutes. If your blood glucose is still low, eat another 15 grams of carbohydrates and re-check blood glucose in 15 minutes. 15 grams of carbohydrates are in 3 glucose tablets, 4 ounces of fruit juice, 4 ounces sugar sweetened soda pop, or 5 Lifesavers.
	+ *Usa la “regla de quince”. Toma quince gramos de carbohidratos. En quince minutos chequea su glucosa sanguínea. Si su glucosa sanguínea todavía está bajo, come quince gramos de carbohidratos más. En quince minutos rechequea su glucosa sanguínea. Quince gramos de carbohidratos están en tres tabletas de glucosa, cuatro onzas de jugo de fruta, cuatro onzas de un refresco con azúcar, o cinco Lifesavers.*
* Ask the patient how frequently they experience hypoglycemia.

*¿Con qué frecuencia experimenta hipoglicemia?*

* Ask the patient how frequently their blood glucose is extremely elevated.

 *¿Con que frecuencia es su glucosa sanguínea sumamente elevada?*

**Testing**

* Put on exam gloves
* Clean site with alcohol swab. Allow to air dry.
	+ Is this finger okay to use? *¿No importa si utilizo este dedo?*
	+ I’m going to clean your finger. *Voy a limpiar su dedo.*
* Insert test strip in meter. Verify code matches.
* Lance the finger
	+ I’m going to prick your finger. *Voy a pinchar su dedo.*
	+ It will be quick. *Será rápido.*
	+ It won’t hurt much. *No dolerá mucho.*
* Dispose of single-use, safety lancet in sharps container
* Apply sample to test area of strip
* Read and record test result
	+ Here are your results. *Aquí están sus resultados.*
	+ This is a good number. *Esto es un resultado bueno.*
	+ It is a little low. *Es un poco bajo.*
	+ It is a little high. *Es un poco alto.*
* Dispose of test strip and gloves in medical waste

**Controlling your Blood Glucose: *Controle su glucosa sanguínea***

1. Hable con su equipo de atención médica sobre sus objetivos para la prueba A1C y para el auto control de la glucosa sanguínea.

2. Pida que le hagan la prueba A1C por lo menos dos veces al año.

3. Pregúntele a su equipo de atención médica cuál es el resultado de su prueba A1C, qué significa, cuál debería ser su resultado, y qué tiene que hacer para lograr su objetivo de la A1C.

4. Chequéese su propia glucosa sanguínea cuántas veces sea necesario y revise los resultados en cada visita con su médico y otros miembros de su equipo de atención médica.

5. Para mantener su glucosa sanguínea bajo control, coma cantidades moderadas de los alimentos correctos, realice actividad física regularmente siguiendo los consejos de su equipo de atención médica, y tome los medicamentos que le han sido recetados.

6. Pregúntele a su equipo de atención médica cuánto tiene de presión arterial y cuál es su nivel de colesterol, y averigüe cuáles deberían ser sus metas para estas evaluaciones.