

Control de la glucosa en la sangre

Mantener el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de su rango ideal puede prevenir o retrasar problemas de salud (complicaciones) causados por la diabetes, como enfermedades del corazón, enfermedades de los ojos, ceguera y daño a los nervios y vasos sanguíneos. No siempre sentirá si su nivel de azúcar en la sangre es alto. El control del azúcar en la sangre es la mejor herramienta para averiguar si sus niveles de azúcar en la sangre están dentro del rango ideal.



Dos formas de controlar

- En casa: Use un medidor de glucosa en sangre o un monitor continuo de glucosa para saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre en ese momento.
- En el consultorio de su proveedor de atención de salud: Hágase una prueba de A1C al menos dos veces al año para conocer el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Beneficios del control

Revisar el nivel de azúcar en la sangre en diferentes momentos del día puede ayudarlo a comprender mejor sus patrones de azúcar en la sangre. Esta rutina puede ayudarlo a usted y a su proveedor a:

- saber qué tan bien está funcionando su plan actual para el cuidado de la diabetes.
- modificar los tipos de medicamentos, las dosis y los intervalos de tiempo.
- conocer cómo los diferentes alimentos y la actividad física afectan el nivel de azúcar en la sangre.

También puede anotar los resultados en un papel o pedirle a su proveedor un "My Diabetes Checkbook" (Mi libro de control de diabetes), en el que puede registrar los valores. Solicite un "My Diabetes Checkbook" gratuito llamando al **311**.

Familiarícese con los valores

Controlar los niveles de azúcar en la sangre puede ser estresante y frustrante. Recuerde que los resultados no son una calificación y no son un reflejo de usted. Los resultados son solo una forma para ver si su plan de cuidado de la diabetes le está funcionando o si es necesario hacer ajustes.



Consulte la página siguiente para ver una página de muestra de "My Diabetes Checkbook", que puede usar para dar seguimiento a las lecturas de azúcar en la sangre.

Continúa en la siguiente página

Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) - Rangos ideales de azúcar en la sangre (miligramos por decilitro [mg/dL])

Consulte a continuación los rangos ideales generales en relación con la hora de comer. Hable con su proveedor acerca de sus objetivos personales, que pueden ser diferentes.

Antes de comer	80 a 130 mg/dL
Después de comer (de una a dos horas después)	Menos de 180 mg/dL

Use este registro para dar seguimiento a las lecturas de azúcar en la sangre, o copie esta plantilla y anote los resultados en otro papel. También puede pedirle a su proveedor un "My Diabetes Checkbook" o solicitar uno gratis llamando al **311**.

Registro de azúcar en la sangre							
	Desayuno		Almuerzo		Cena		Antes de irse a dormir
Fecha	Antes	2 horas después	Antes	2 horas después	Antes	2 horas después	



Preguntas para hacerle a su proveedor

- ¿Cuál es mi rango ideal de azúcar en la sangre?
- ¿Con qué frecuencia debo revisar mis niveles de azúcar en la sangre?
- ¿Qué significan mis valores actuales?
- ¿Qué cambios deben hacerse en mi plan de atención de la diabetes?
- ¿Qué debo hacer entre citas si los niveles de azúcar en la sangre no cumplen mis objetivos?