

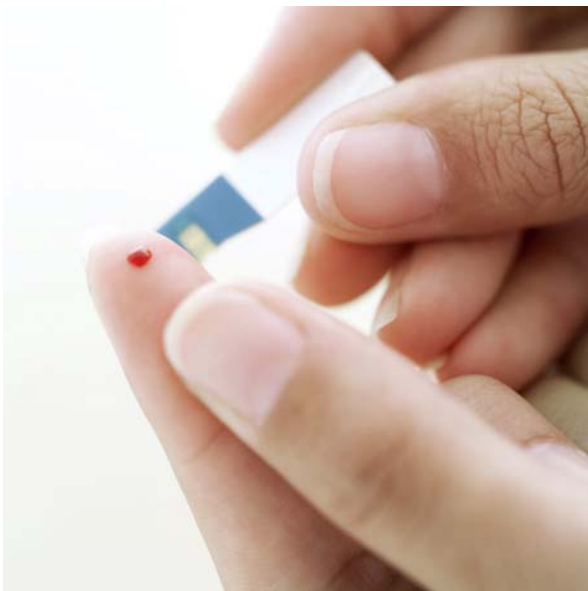
El Monitoreo de la Glucosa Sanguínea



La comprobación de la azúcar sanguínea en la casa y en el lugar de trabajo lo pone a usted en control de su diabetes.

El monitoreo de sus niveles de azúcar sanguínea es la manera más exacta de usted ver el efecto de sus cambios

de vida y de las medicinas en el control de su diabetes. Si los niveles están sobre o debajo de lo normal, el monitoreo le da a usted la capacidad de identificar qué está causando el problema y rectificarlo.



“Use los lados de los dedos y recuerde usar dedos diferentes”

Consejos Sobre el Monitoreo:

- Lávese las manos en agua caliente antes de hacer la prueba de su azúcar sanguínea.
- Asegure sus tiras de prueba no han expirado.
- Recuerde calibrar su glucómetro, al menos una vez al mes o si tiene valores muy altos o muy bajos.
- Utilice los lados de sus dedos y recuerde utilizar dedos diferentes.

Nota: No use sitios alternos, especialmente si usted piensa que su azúcar sanguínea esta muy alta o baja – los dedos le dan el resultado más exacto.

- Los mejores tiempos para comprobar su nivel de azúcar sanguínea son:
 - Antes de su comida y/o 2 horas después de la comida
 - Antes de acostarse
 - Si usted siente mal/enfermo
- Escriba sus resultados en un diario. Esto le ayudará a identificar patrones en sus niveles y a realizar los cambios requeridos para que su azúcar sanguínea vuelva a su nivel normal. Traer 5-7 días de valores del azúcar sanguínea a su visita con el médico ayudará al medico a determinar el control de la diabetes y hacer cambios apropiados al tratamiento.
- Traiga su glucómetro a la vista.
- Nunca deje su glucómetro o tiras en un carro caliente. Se pueden alterar los resultados y podría equivocarnos en hacer cambios apropiados al tratamiento.

Factores que Pueden Afectar su Nivel de Azúcar Sanguínea:

Metas Para la Glucosa Sanguínea

La mayoría de los glucómetros para medir la azúcar sanguínea tienen la capacidad de darle sus valores promedios. También le da una idea de su hemoglobina A1c (HbA1c). Su hemoglobina A1c es un análisis de sangre que se puede hacer cada 3 meses. Este análisis de sangre le da información a usted y al equipo médico sobre su control de la azúcar sanguínea en los 3 meses anteriores. Para la mayoría de las personas con diabetes el deseado nivel de la hemoglobina A1c está entre 6-7% - equivalente a un promedio de 120-150mg/dL.

Sin embargo, no todas las personas con diabetes son iguales y por lo tanto los niveles del azúcar sanguínea pueden variar de persona a persona. Los niveles normales de la azúcar sanguínea están generalmente entre:

- **Ayuna y antes de comer - 80-110mg/dL**
- **2 horas después de comidas - menos que 160mg/dL (preferiblemente no más de 50 puntos por arriba del nivel antes de la comida.**
- **Antes de acostarse - 100-140mg/dL**



“Hay épocas donde convivir con diabetes puede darle la sensación de estar montado en una montaña rusa, con cambios en la glucosa muy alta o muy baja. El monitoreo de su glicemia le ayudara a identificar las posibles razones de estos cambios”

Factores que Pueden Afectar su Nivel de Azúcar Sanguínea:

Es totalmente normal que los niveles de azúcar sanguínea cambien a través del día de acuerdo a comida y ejercicio. Si su nivel de la azúcar sanguínea está fuera de lo normal, explore las causas posibles, por ejemplo:

- **Técnica de prueba pobre** – por ejemplo, no se lavó las manos antes de hacer las pruebas. Glucómetro mal calibrado.
- **Alimento** – tiempo transcurrido después de la última comida, cantidad de comida, tipo de comida.
- **Alcohol** - puede aumentar o disminuir sus niveles de azúcar sanguínea dependiendo del tipo de alcohol y de cualquier mezcla con que pueda venir.
- **Ejercicio** – tiempo/hora/duración del ejercicio con respecto a su comida o medicación.
- **Medicinas** - medicinas para la diabetes que bajen su azúcar sanguínea. Otras medicinas, tales como cortisona, pueden aumentar su azúcar sanguínea. Las medicinas expiradas pueden causar una subida en azúcar sanguínea.
- **Enfermedad** - Catarro o la gripe pueden aumentar sus niveles de azúcar sanguínea debida a la tensión que causa en su cuerpo.
- **Tensión** - la tensión física y emocional puede aumentar sus niveles de azúcar sanguínea.



¡Para estar en control, usted necesita tomar control!

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
Diabetes Education Service
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
Phone: 305-243-3696
Fax:305-243-5791
© 2009

