

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Controlar su nivel de azúcar en la sangre

Los alimentos, el ejercicio, las enfermedades, el estrés y los medicamentos para la diabetes afectan sus niveles de glucosa en la sangre. Controlar sus niveles con pruebas personales en casa le permite ver cómo responde su organismo a su tratamiento día a día u hora a hora.²

Mientras más alto sea su nivel de glucosa en la sangre, más alto será su resultado de A1C. Mientras más alto sea su resultado de A1C, más probabilidades tiene de padecer problemas de salud graves producto de la diabetes.²

Las pruebas de niveles de glucosa en la sangre son una de las mejores herramientas que tiene para controlar la diabetes.¹ Los exámenes en casa del nivel de azúcar en la sangre le ayudan a mantenerse al tanto de cómo está su diabetes. Su médico le dará un rango de niveles de azúcar en la sangre sólo para usted. Mantenerse en su rango objetivo le puede ayudar a evitar o demorar problemas graves en los:¹

- Ojos
- Riñones
- Nervios
- Vasos sanguíneos

Usted y su equipo de atención de salud (médico, enfermera, nutricionista) deciden su plan de tratamiento para la diabetes. El objetivo de este plan es mantener su nivel de azúcar en la sangre en un nivel normal. El plan le indica la cantidad y los tipos de alimentos que mejor trabajarán con el ejercicio que hace y cualquier pastilla o insulina para la diabetes que tome.

Existen dos formas de verificar sus niveles de azúcar en la sangre:

- La prueba de A1C (A-uno-C). Esta prueba se realiza en un laboratorio, y muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. Les permite a usted y a su equipo de atención de salud saber si el tratamiento sirve con el tiempo.²
- La prueba de glucosa en la sangre la hace usted mismo en casa todos los días. Esta prueba le permite ver cómo afectan la comida diaria, el ejercicio y los medicamentos sus niveles de glucosa en la sangre.²

La prueba de A1C y las que hace usted mismo en casa le ayudan a obtener toda la información sobre cómo se está controlando la diabetes. En ocasiones, también puede necesitar un análisis de la orina para verificar la presencia de cetonas.¹

Pregúntele a su médico o enfermera cuándo hacerlo. Le recomendamos este análisis si:¹

- Su nivel de azúcar en la sangre es mayor que 240 mg/dl
- Está enfermo con un resfrío o la gripe

Cetonas

Quando el organismo no tiene suficiente insulina, entonces no puede usar azúcar para transformarla en energía. El organismo quema grasa en lugar de azúcar para transformarla en energía. Cuando esto sucede, el organismo produce cetonas. Demasiadas cetonas pueden envenenar el organismo.¹



Controlar su nivel de azúcar en la sangre

Su médico le indicará cuándo y con qué frecuencia debe controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Mantenga un registro de sus resultados y llévelos a las visitas con su médico. Ésta es una parte importante de su atención. Use la tabla a continuación para mantener un registro de sus niveles de glucosa en la sangre. Su médico la llenará con sus objetivos.

Nombre del paciente: _____

Fecha: _____

Nombre del médico: _____

Número de teléfono: _____

Llame al consultorio de su médico si su nivel de azúcar está: sobre _____ **bajo _____

**Beba jugo o tome comprimidos de glucosa inmediatamente.

Mis objetivos

	Antes del desayuno (objetivo habitual: 90-130) ⁴	1 a 2 horas después del desayuno (objetivo habitual: bajo 180) ⁴	Antes del almuerzo (objetivo habitual: 90-130) ⁴	1 a 2 horas después del almuerzo (objetivo habitual: bajo 180) ⁴	Antes de la cena (objetivo habitual: 90 a 130) ⁴	1 a 2 horas después de la cena (objetivo habitual: bajo 180) ⁴	A la hora de acostarse (objetivo habitual: 110-150) ⁴
Objetivo:							

Mi registro de niveles de glucosa en la sangre

Fecha dd/mm/aa	Antes del desayuno	1 a 2 horas después del desayuno	Antes del almuerzo	1 a 2 horas después de almuerzo	Antes de la cena	1 a 2 horas después de la cena	A la hora de acostarse
___/___/___							
___/___/___							
___/___/___							
___/___/___							
___/___/___							
___/___/___							

Preguntas para mi médico: _____

Referencias

- American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. Checking Your Blood Glucose. [Control de su nivel de glucosa en la sangre (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/type-2-diabetes/blood-glucose-checks.jsp>
- National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KnowNumbers_Eng.pdf
- CDC [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Take Charge Of Your Diabetes [Hágase cargo de su diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tctcd.pdf>
- National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. 4 Steps to Control Diabetes 4 Life [4 pasos para controlar la diabetes de por vida (Solamente disponible en inglés)]. http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW0994 3/08