

Control de la glucosa en sangre

Manejarse eficazmente con la diabetes depende del monitoreo regular de la glucosa en sangre (azúcar). Puede controlar su nivel de glucosa en sangre en cualquier momento y en cualquier lugar con un medidor de glucosa en sangre. Los niveles de glucosa en sangre varían según la cantidad de insulina en la sangre, los alimentos ingeridos, y el ejercicio realizado. Controlar la glucosa en sangre y tener un registro escrito constituye lo que se llama monitoreo. Esto puede ayudarlo a comprender cómo la comida, la actividad física, la medicación para la diabetes y el estrés afectan su glucosa en sangre. Controlar su glucosa en sangre también le permite saber si su plan de tratamiento de la diabetes está funcionando bien. Los estudios clínicos han demostrado que al mantener su nivel de glucosa en sangre casi normal, usted puede reducir sus probabilidades de desarrollar complicaciones relacionadas con la diabetes como daños en la vista, el riñón, los vasos sanguíneos y los nervios



¿Por qué llevar un control?



Usted necesita saber cuál es su glucosa en sangre para hacer los cambios necesarios para tener la diabetes bien controlada. Su plan de comidas, la medicación para la diabetes y su plan de actividad física pueden necesitar cambios de vez en cuando. Su registro del monitoreo se usará para ayudarlo a hacer estos cambios. Cuanto más consistente sea su control y registro, tanto más útil será su monitoreo.

¿Cuál es la glucosa en sangre normal?

Su médico le dirá cuáles deben ser sus objetivos de nivel de glucosa en sangre. A continuación figuran los objetivos de glucosa en sangre generalmente recomendados:

- ✓ En ayunas antes de comer 90-130 mg/dl
- ✓ 2 horas después de comer: 160 mg/dl o menos
- ✓ Al acostarse: 100-140 mg/dl

¿Cuántas veces debe controlarse la glucosa en sangre?

Su médico o educador de diabetes deberá decirle cuantas veces usted debe controlar su glucosa en sangre. Si está comenzando un nuevo tratamiento (nueva medicación para la diabetes o cambios en la dosis, en el plan de comidas o de ejercicios físicos), 3 o 4 controles por día es lo que se recomienda generalmente. Si su glucosa en sangre está bien controlada, 1 o 2 controles por día puede ser todo lo que haga falta. Recuerde anotar todos los resultados en su registro junto con otra información importante (ejercicio, enfermedad y medicación). Su médico deberá revisar su registro cada vez que lo visite.

¿Cuándo debe controlar su glucosa en sangre?

Cuánto más seguido controle su glucosa en sangre, mejor podrá observar su relación con la comida, el ejercicio y la medicación para la diabetes. Los momentos más comunes son:

- **En ayunas o antes de comer** – Muestra cuál es su glucosa en sangre antes de comer para compararlo con los resultados luego de la comida. También indica si su medicación está manteniendo su glucosa en sangre dentro del nivel deseado.
- **2 horas después de comer** – indica cuán adecuadamente su cuerpo asimila la comida que comió y/o cómo funciona de bien su medicación para la diabetes.
- **Al acostarse** – Indica cómo asimiló de bien su cuerpo la comida ingerida durante el día y puede ayudarlo a decidir si hace falta o no comer un bocadillo.

Otros momentos en los cuales puede pedírsele que se controle son:

- En mitad de la noche
- En cualquier ocasión en que se enferme
- Antes, durante y después de hacer ejercicio
- Cada vez que no se sienta bien

Preparado y actualizado por Diabetes Association of Greater Cleveland.
La traducción al español ha sido posible mediante un subsidio de la Fundación Fairview Lutheran.



3601 S. Green Road, #100
Cleveland, Ohio 44122

Phone: (216) 591-0800
Fax: (216) 591-0320

Email: information@dagc.org