



CONTROL

La medición regular de tus niveles de azúcar en la sangre te brinda información vital sobre el control de tu diabetes. Te ayuda a saber cuándo tus niveles de azúcar en la sangre están dentro de los valores previstos. Te ayuda a hacer ajustes en las comidas y en las actividades para que tu cuerpo pueda funcionar de la mejor manera. Necesitarás tiempo y experiencia para darte cuenta cómo tus actividades y acciones diarias afectan tu nivel de azúcar en la sangre.

Tu educador en diabetes puede ayudarte a aprender:

- » Cómo usar un medidor de azúcar en la sangre (glucosa).
- » Cuándo debes controlar tu nivel de azúcar en la sangre y qué significan los valores.
- » Qué hacer cuando tus valores están fuera del rango previsto.
- » Cómo registrar los resultados de tu nivel de azúcar en la sangre.

El control de tus niveles de azúcar en la sangre es una parte importante de la atención personal de la diabetes, pero el control de tu salud general incluye muchas otras cosas también, especialmente cuando tienes diabetes. Tú y tu equipo de atención médica también deberán controlar lo siguiente:

- » Control del nivel de azúcar en la sangre a largo plazo: prueba A1C y eAG.
- » Tu salud cardiovascular: la presión arterial, el peso y los niveles de colesterol.
- » Tu salud renal: análisis de orina y de sangre.
- » Tu salud ocular: exámenes oculares con dilatación.
- » La salud de tus pies: exámenes de los pies y prueba sensorial.

¿LO SABÍAS?

La American Diabetes Association recomienda un valor de A1C por debajo del 7% (un eAG de 154 mg/dl), y la American Association of Clinical Endocrinologists recomienda menos del 6,5% (un eAG de 140 mg/dl).

¿VERDADERO O FALSO?

Si quieres ver cómo tu cuerpo responde a tu comida, espera 1 a 2 horas después de comer y luego controla tus niveles de azúcar en la sangre.

VERDADERO. Tu nivel de azúcar en la sangre sube en respuesta a lo que comiste. Deben pasar unas 2 horas para que las cifras reflejen el aumento completo.

Palabras útiles

GLUCÓMETRO:

Un dispositivo pequeño que se utiliza para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

LANCETA:

Una aguja pequeña que se utiliza para obtener una muestra de sangre.

A1C:

Una prueba que mide tus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

GLUCOSA PROMEDIO ESTIMADA (Estimated Average Glucose, eAG):

El valor de la prueba A1C cambiado a mg/dl, como los niveles de azúcar en la sangre que se muestran en tu glucómetro.



CONSEJOS RÁPIDOS

Antes de controlar tu nivel de azúcar en la sangre, lávate las manos con agua y jabón y sécalas bien. Las sustancias presentes en tu piel (como suciedad, alimentos o loción) pueden producir resultados imprecisos.

Cuando viajes, lleva tus suministros contigo. Comunica al personal de seguridad que llevas suministros para la diabetes.

Si no tienes dinero suficiente para pagar las tiras reactivas, llama al número gratuito que figura en la parte posterior de tu glucómetro para ver si hay cupones disponibles, o pregunta a tu educador en diabetes sobre otros recursos.



ACTIVIDADES

Recuerda que la manera en que te sientes no siempre refleja tu nivel de azúcar en la sangre. La única manera de saberlo es controlando tus valores!

- » Controla tus niveles de azúcar en la sangre según se te indicó para compartirlos con tu médico o tu educador en diabetes.
- » Sigue un programa, lleva un registro de tus niveles diarios y usa las cifras para tomar decisiones sobre la atención de tu diabetes.
- » Controla tus niveles de azúcar en la sangre si crees que te estás enfermando.

Cuando controles tus niveles de azúcar en la sangre:

- » Conserva un registro y llévalo a todas las citas médicas.
- » Trata de identificar patrones cuando tu nivel de azúcar en la sangre sube o baja.

Si tus cifras no están dentro de los valores establecidos, no te desalientes. Ésta es información útil que puede ayudar a tu proveedor de atención médica a adaptar tu tratamiento a tus necesidades.

Si desarrollas un programa regular y lo sigues en detalle, aprenderás cómo tus niveles de azúcar en la sangre afectan la manera en que te sientes. Comenzarás a reconocer las tendencias no saludables del nivel de azúcar en la sangre antes de que estén fuera de control.

¿Cómo es un día típico para ti en cuanto a comidas, actividad física y medicamentos para la diabetes?

(Anótalo en el espacio siguiente)



	Actividad	Comidas	Medicamentos
6:00 a.m.			
7:00 a.m.			
8:00 a.m.			
9:00 a.m.			
10:00 a.m.			
11:00 a.m.			
12:00 p.m.			
1:00 p.m.			
2:00 p.m.			
3:00 p.m.			
4:00 p.m.			
5:00 p.m.			
6:00 p.m.			
7:00 p.m.			
8:00 p.m.			
9:00 p.m.			
10:00 p.m.			