

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN SANGRE?

Lilly
DIABETES

SU GLUCOSA EN SANGRE Y USTED

Tener que controlar su diabetes y llevar un registro de sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre puede ser abrumador. Pero una vez que lo toma en sus manos, llegará a ser parte de su rutina diaria.

También es importante mencionar que se sentirá mejor cuando su glucosa llegue a los niveles recomendados por su médico o profesional de la salud.

Cómo registrar sus niveles de glucosa en sangre

Comprender sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre es el mejor camino para obtener la información que necesita para hacer mejores elecciones para controlar su diabetes

Estas son dos formas de obtener información sobre sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre:

- En el momento, con un glucómetro o monitor de glucosa. Le da información sobre qué nivel de glucosa tiene en el momento en que se mide, por ejemplo: antes o después de una comida.

- A largo plazo, con una prueba de Hemoglobina Glucosilada (Hb1Ac).

Esta prueba mide el promedio de su glucosa en sangre de 2 a 3 meses atrás.

El resultado le dará una idea de cómo está funcionando su tratamiento

La mayoría de las cosas que afectan sus niveles de glucosa son: qué, cuándo y cuánto come, las medicinas que está tomando, así como la cantidad de actividad física que realiza.

¿HACIA DÓNDE IR?

La Asociación Americana de Diabetes recomienda los siguientes objetivos de glucosa en sangre para personas con diabetes:

PRUEBA	METAS A CORTO PLAZO		LARGO PLAZO
	Glucosa en Sangre (Antes de comer)	Glucosa en Sangre (1-2 hrs después de comer)	HbA1C
OBJETIVO RECOMENDADO	Entre 80 - 130 mg/dL	Menor a 180 mg/dL	Menor a 7%
MIS OBJETIVOS	mg/dL	mg/dL	%

EL SIGUIENTE PASO

Use un diario de control para registrar sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre de acuerdo a la recomendación de su médico. Además, escriba qué, cuándo, y cuánto comió, así como cuánto ejercicio realizó. Con esta información su médico y usted podrán identificar cómo los alimentos y la actividad física suben o bajan sus niveles de glucosa en sangre. Esta información le servirá para hacer mejores elecciones para el control de su diabetes.



