



Herramientas para el monitoreo de la glucosa en sangre del paciente



¡Haga copias para planificar su recorrido y llevar un registro de sus logros!

Estos recursos fueron descargados de la Asociación Americana de Diabetes para su impresión. Puede encontrar más recursos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) en diabetes.org.

Todo sobre la glucosa en sangre

Mantener sus niveles de glucosa en sangre (azúcar) dentro del rango deseado puede prevenir o retrasar los problemas de salud causados por la diabetes. La mayoría de los pasos a seguir para cuidar de la diabetes son cosas que usted mismo puede hacer.

- Siga un plan de comidas.
- Manténgase activo físicamente.
- Tome sus medicamentos.
- Intente alcanzar sus valores objetivo de glucosa en sangre lo más posible.
- Lleve un registro de sus valores de glucosa en sangre utilizando los resultados de sus pruebas diarias de glucosa en sangre y su prueba de A1C.

¿Qué hace que mis niveles de glucosa en sangre suban o bajen?

Los niveles de glucosa en sangre suben y bajan a lo largo del día. Una de las claves para cuidar de su diabetes es comprender por qué suben y bajan. Si conoce las razones, puede tomar medidas para ayudar a mantener su glucosa en sangre dentro del rango deseado.

¿Qué puede hacer que la glucosa en sangre se eleve?

- una comida o una merienda con una cantidad mayor de alimentos o de carbohidratos de lo habitual
- falta de actividad física
- insuficiente medicamento para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos
- infección u otra enfermedad
- cambios en los niveles hormonales, por ejemplo, durante los períodos menstruales
- estrés

¿Qué puede hacer que la glucosa en sangre disminuya?

- saltarse una comida o una merienda o consumir una comida o una merienda con una cantidad menor de alimentos o de carbohidratos de la prevista
- bebidas alcohólicas, especialmente con el estómago vacío
- más actividad de la prevista
- demasiado medicamento para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos



Puede utilizar un medidor para comprobar sus propios niveles de glucosa en sangre.

¿Cuáles son los valores objetivo de la glucosa en sangre para las personas con diabetes?

Los valores objetivo establecidos por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) se indican a continuación. Converse con su equipo de atención médica sobre sus objetivos personales

Valores objetivo de la ADA para la glucosa en sangre	Mis resultados habituales	Mis valores objetivo
Antes de las comidas: de 80 a 130 mg/dl	De ____ a ____	De ____ a ____
2 horas después de empezar a comer: por debajo de 180 mg/dl	por debajo de ____	por debajo de ____

¿Cuál es la mejor manera de llevar un control de mis niveles de glucosa en sangre?

- Hacerse pruebas de glucosa en sangre le permitirá saber si está alcanzando sus valores objetivo con respecto a la misma. Existen 2 formas de hacerlo.
- Utilice un medidor de glucosa en sangre para saber cuáles son sus niveles en ese momento.
- Hágase una prueba de A1C al menos dos veces al año.

Uso del medidor de glucosa en sangre

Muchas personas utilizan su medidor para verificar sus niveles de glucosa en sangre varias veces al día. Converse con su equipo de atención médica sobre cuándo y con qué frecuencia debe revisar su nivel de glucosa en sangre. Ellos pueden entregarle un libro de registro donde usted puede anotar sus valores de glucosa en sangre. Puede aprender cómo utilizar sus valores como base para tomar decisiones sobre la alimentación, la actividad física y los medicamentos. Sus resultados le indican qué tan bien está funcionando su plan de cuidado de la diabetes. Podrá consultar su libro de registro y ver patrones; busque resultados que sean similares de manera recurrente. Observar estos patrones puede ayudarles a usted y a su equipo de atención médica a afinar su plan de cuidado de la diabetes para alcanzar sus valores objetivo.

Cómo hacerse una prueba de A1C

La prueba de A1C le indica su nivel promedio de glucosa en sangre de los últimos 2 a 3 meses. Sus resultados se presentarán de dos maneras:

- A1C como porcentaje
- glucosa media estimada (eAG, por sus siglas en inglés), en el mismo tipo de valores que sus lecturas diarias de glucosa en sangre

Solicítele a su equipo de atención médica esta prueba al menos dos veces al año. Si su glucosa media en sangre es demasiado alta, es posible que necesite un cambio en su plan de cuidado de la diabetes.

Valores objetivo de la Asociación	Mi último resultado	Mi valor objetivo
A1C: por debajo de 7%		
eAG: por debajo de 154 mg/dl		

¿Qué significa el valor de mi A1C?

Encuentre su valor de A1C en la columna de la izquierda. Luego, mire el número correspondiente en la columna de la derecha, debajo de eAG, para ver su glucosa media estimada de los últimos 2 o 3 meses.

A1C (%)	eAG (mg/dl)
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298



¿Qué sucede si mi nivel de glucosa en sangre es a menudo demasiado alto?

Acuda pronto a su proveedor de atención médica si sus valores de glucosa en sangre son a menudo superiores a sus valores objetivo. Converse con su equipo de atención médica sobre cambios en su plan de comidas, su actividad física o sus medicamentos para la diabetes.

¿Qué sucede si mi nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo?

El nivel bajo de glucosa en sangre, también llamado hipoglucemia, se da cuando su nivel de glucosa en sangre desciende por debajo de 70 mg/dl. Un nivel bajo de glucosa en sangre puede hacerle sentir hambriento, tembloroso, nervioso, sudoroso, mareado, somnoliento, ansioso o confundido. Si cree que su nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo, utilice su medidor para verificarlo. Si el resultado está por debajo de 70 mg/dl, siga los siguientes consejos para que vuelva a estar en un rango más seguro. Coma de inmediato una de las opciones de carbohidratos de la lista a continuación (cada una de las cuales contiene unos 15 gramos de carbohidratos) para elevar su nivel de glucosa en sangre:

- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo de frutas
- 1/2 taza (4 onzas) de refresco regular (no dietético)
- 8 onzas de leche
- de 5 a 7 unidades de caramelo duro
- 1 cucharada de azúcar o miel

Luego de 15 minutos, verifique nuevamente su nivel de glucosa en sangre. Si todavía está por debajo de 70 mg/dl, coma otra de las opciones de carbohidratos. Repita estos pasos hasta que su glucosa en sangre sea de al menos 70 mg/dl.

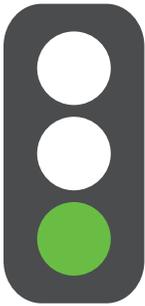
¿Qué debo hacer en caso de niveles bajos y frecuentes de glucosa en sangre?

Si su nivel de glucosa en sangre es a menudo bajo, es posible que necesite un cambio en su plan de comidas, actividad física o medicamentos para la diabetes. Lleve un registro de las veces que ha tenido episodios de niveles bajos de glucosa en sangre. Anote las posibles causas, como actividad física no prevista. Luego, coméntelo con su equipo de atención médica.

Cómo controlar mi diabetes

Mi valor objetivo de A1c es	%
Mi valor objetivo de azúcar en la sangre antes de las comidas es	
Mi valor objetivo de azúcar en la sangre 2 horas después de las comidas es	

La zona despejada es la zona de seguridad



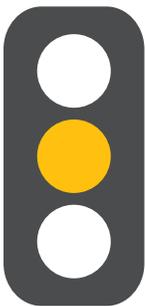
Zona verde = ¡excelente manejo!

- A1c por debajo de 7%
- Los niveles de azúcar en la sangre en ayunas suelen estar entre 80 y 130
- Niveles de azúcar en la sangre 2 horas después de comer < 180
- Presión arterial < 130/80
- Colesterol LDL < 100 mg/dl o < 70 si tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular

La zona verde significa

- Sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control.
- Continúe tomando los medicamentos según las indicaciones de su proveedor.
- Continúe verificando sus niveles de azúcar en la sangre.
- Consuma una variedad de alimentos saludables.
- Asista a todas las citas médicas.

La zona de advertencia es la zona de modificación



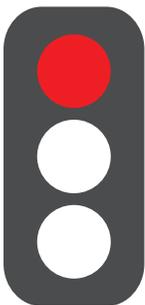
Zona amarilla = precaución

- A1c entre 7% y 8%
- Niveles promedio de azúcar en la sangre > 180
- Niveles de azúcar en la sangre en ayunas generalmente entre 130 y 200
- Presión arterial > 130/80
- Colesterol LDL > 100 mg/dl o > 70 si tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular

La zona amarilla significa

- Mejore sus hábitos alimenticios.
- Aumente su nivel de actividad.
- Hable con su proveedor acerca de ajustar los medicamentos.
- Continúe verificando sus niveles de azúcar en la sangre.
- Si sus niveles de azúcar en la sangre no disminuyen, ¡llame a su proveedor de atención médica!

La zona de peligro significa, ¡acuda a su proveedor de atención médica!



Zona roja = ¡alerta médica!

- A1c por encima de 8%
- Niveles promedio de azúcar en la sangre > 210
- La mayoría de los niveles de azúcar en la sangre en ayunas > 200
- Muchos signos/síntomas de niveles bajos o altos de azúcar en la sangre
- Niveles bajos: dolor de cabeza, hambre, irritabilidad, sudoración, confusión
- Niveles altos: aumento de la sed/orina, visión borrosa, somnolencia

Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a haga lo siguiente: _____

Registro de glucosa en sangre

Semana del _____



antes de las comidas



después de las comidas



insulina/medicamentos



hora de acostarse



Diabetes Advisor

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	MERIENDA/ OTRO	CAMA
Lun. HORA					
Notas:					
Mar. HORA					
Notas:					
Mie. HORA					
Notas:					
Jue. HORA					
Notas:					
Vie. HORA					
Notas:					
Sáb. HORA					
Notas:					
Dom. HORA					
Notas:					

Registro de glucosa en sangre

Semana del _____



antes de las comidas



después de las comidas



insulina/ medicamentos



hora de acostarse



Diabetes Advisor

DÍA	DESAYUNO		COMIDA		CENA		MERIENDA/ OTRO	CAMA
Lun. HORA								
Notas:	-----							
Mar. HORA								
Notas:	-----							
Mie. HORA								
Notas:	-----							
Jue. HORA								
Notas:	-----							
Vie. HORA								
Notas:	-----							
Sáb. HORA								
Notas:	-----							
Dom. HORA								
Notas:	-----							

Cómo administrar sus medicamentos

Cuando se toman varios medicamentos, puede ser difícil llevar un control de los mismos, pero se sentirá mejor si toma medidas para administrarlos. Estos consejos pueden ayudarle a mantenerse saludable:

- Infórmese sobre los aspectos básicos de sus medicamentos, como para qué sirven y cuándo debe tomarlos.
- Tome sus medicamentos según las recomendaciones.
- Infórmeles a sus proveedores de atención médica qué medicamentos (con y sin receta) y suplementos dietéticos (como vitaminas) está tomando.

Conocer los aspectos básicos

Hágale a su proveedor de atención médica o a su farmacéutico las siguientes preguntas sobre sus medicamentos. Escriba la información en la tabla "Mis medicamentos".

¿Cuáles son los nombres de mis medicamentos (de marca y genéricos)?

- ¿Cuál es la concentración? (por ejemplo, la cantidad de miligramos, abreviado como mg)
- ¿Para qué sirve este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo tardará este medicamento en hacer efecto?
- ¿Cuánto debo tomar para una dosis?
- ¿Cuándo debo tomarlo? ¿Cuántas veces al día? ¿A qué horas?
- ¿Debo tomarlo con el estómago vacío?
- ¿Debo evitar algún alimento o medicamento cuando lo tome?
- ¿Debo evitar las bebidas alcohólicas cuando esté tomando este medicamento?
- ¿Cómo afecta este medicamento mi nivel de glucosa (azúcar) en sangre?
- ¿Debo evitar conducir cuando tome este medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios puede provocar este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si experimento efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis?
- ¿Cómo debe almacenarse este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo durará este suministro? ¿Qué hay acerca de los resurtidos?

Tomar sus medicamentos según las recomendaciones

Cuando no toma un medicamento de la forma como se lo recetaron, el efecto sobre su salud puede ser impredecible o incluso peligroso. Si no está tomando sus medicamentos, piense en las razones para ello. ¿Tiene efectos secundarios desagradables? ¿Es el medicamento demasiado caro? ¿Es difícil recordar que debe tomarlo? Dígaselo a sus proveedores de atención médica; es posible que puedan ayudarle.

Consejos para ayudarle a recordar que debe tomar sus medicamentos

- Pruebe usando un organizador de pastillas con un compartimento para cada día de la semana.
- Relacione la toma de sus pastillas con algo de su rutina diaria. Por ejemplo, tome su medicamento de la mañana justo después de cepillarse los dientes.
- Use una tabla para marcar cuándo haya tomado sus medicamentos.

Informar a sus proveedores de atención médica sobre sus medicamentos

Algunas combinaciones de medicamentos y suplementos dietéticos pueden ser perjudiciales. Cada uno de sus proveedores de atención médica debe estar al tanto de todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre (como la aspirina y los laxantes) y los suplementos dietéticos (vitaminas, minerales, productos herbales y otras sustancias). Utilice la tabla "Mis medicamentos" para enumerar todos los medicamentos que toma. Lleve una copia con usted cuando visite a cada uno de sus proveedores de atención médica. También puede entregarle una copia a un amigo o a un familiar.

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si está enfermo para ver si es necesario ajustar sus medicamentos.

