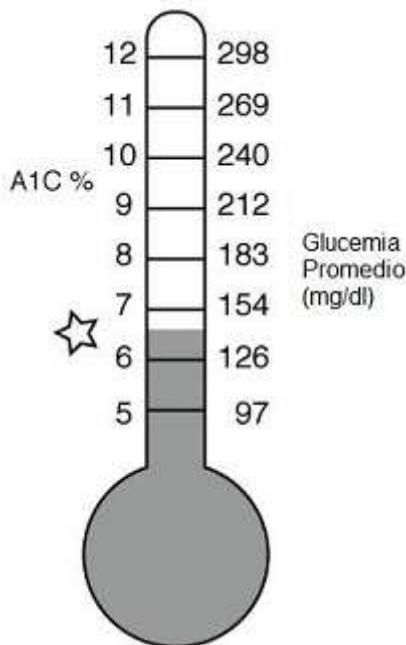


## Auto-control de la glucemia (glucosa)

*Revisar su nivel de azúcar en la sangre y mantenerlo bajo control es importante para sentirse bien cuando se tiene diabetes.*

Usted puede saber cuánta azúcar hay en su sangre en cualquier momento dado revisando una gota de sangre con un medidor (glucómetro). Esto le ayudará a ver cómo los medicamentos, los alimentos y la actividad afectan su nivel de azúcar en la sangre. Conocer su nivel de azúcar en la sangre puede ayudarle a tomar decisiones de tratamiento. Con el tiempo, su nivel promedio de azúcar en la sangre se mide en un laboratorio con una prueba llamada hemoglobina A1c (A1C). Pregunte a su médico cuál es su A1C.

Revise el termómetro que se muestra a continuación para ver cómo se relaciona su nivel promedio de azúcar en la sangre con la lectura de A1C.



### Cuándo revisar su nivel de azúcar en la sangre

No existe un plan único para todos cuando se trata de verificar el nivel de azúcar en la sangre. Las personas que toman insulina pueden necesitar monitorear su nivel de azúcar en la sangre varias veces al día para saber cómo regular su medicamento de manera segura y efectiva. Otras personas podrían revisar con menos frecuencia. Es posible que las personas que toman píldoras para la diabetes no necesiten verificar el nivel de azúcar en la sangre en absoluto.

Hable con su médico para decidir cuándo debe revisar su nivel de azúcar en la sangre. Si usted toma medicamentos que podrían causar hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre), debe verificar su nivel de azúcar en la sangre antes de manejar o usar equipo peligroso.

### Rangos objetivo de azúcar en la sangre

Su nivel de azúcar en la sangre cambia a lo largo del día. Puede ser más bajo al levantarse y antes de comer (aunque algunas personas con diabetes tipo 2 tienen el nivel de azúcar en la sangre más alto del día temprano en la mañana). Puede estar más alto después de comer o cuando está enfermo/a. Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus rangos objetivo de azúcar en la sangre.

Rangos objetivo de azúcar en la sangre (mg/dl)			
Hora	Normal	La mayoría de personas con diabetes	Mi objetivo*
Promedio antes de las comidas	70-100	80-130 para la mayoría de personas*	
Promedio 2 horas después del comienzo de las comidas	<140	<180	
Promedio a la hora de acostarse	<120	110-150	
Hemoglobina A1c	<5.7%	<7% sin hipoglucemia, a veces son apropiados objetivos más altos	

\*Su meta se basa en su edad, cuánto tiempo ha padecido de diabetes y cualquier otra enfermedad que tenga. Los pacientes mayores pueden tener un objetivo de 100-150 mg/dl o más antes de las comidas.

## Consejos para obtener una buena muestra de sangre

- Antes de medir el nivel de glucosa en la sangre, lávese las manos o use una toallita con alcohol para eliminar cualquier alimento/bebida de sus manos que pudiese elevar los resultados por error
- Mantenga las manos hacia abajo para aumentar el flujo de sangre a los dedos.
- " Ordeñe" su dedo para aumentar el flujo de sangre a la punta
- Sacuda su mano rápidamente.
- Pinche el costado del dedo en lugar de la punta,— no lo sentirá tanto

## Posibles razones de error en los medidores de glucosa en la sangre

- Las tiras fueron almacenadas fuera de su contenedor original
- Las tiras se almacenaban en un lugar húmedo (como un baño)
- Las tiras están vencidas

## Esté atento a los patrones

Anote sus lecturas de azúcar en la sangre en una hoja de papel o en un cuaderno. Esto le ayudará a estar atento a los patrones de azúcar en la sangre. Lleve su medidor y sus lecturas a sus citas médicas y revíselas con su proveedor. Una vez que conozca el patrón de sus resultados de azúcar en la sangre, su proveedor puede recomendarle que los revise con menos frecuencia.

## Diferencias entre un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) y un nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

- Un nivel bajo de azúcar en la sangre es cuando no hay suficiente azúcar en la sangre. Para la mayoría de los adultos, esto sucede cuando la glucosa en sangre es inferior a 70 mg/dl. Algunas personas llaman a la sensación de hipoglucemia "bajón".

- Un nivel alto de azúcar en la sangre es cuando hay demasiado azúcar en la sangre. Un nivel muy alto de azúcar en la sangre (superior a 250 mg/dl) puede causar problemas inmediatos.

## Causas de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre

Cosas que hacen que su nivel de azúcar en la sangre baje	Cosas que hacen que su nivel de azúcar en la sangre suba
No comer suficiente comida	Comer demasiada comida
Tomar demasiada insulina u otro medicamento para la diabetes	No tomar suficiente insulina u otro medicamento para la diabetes
Hacer más actividad de lo normal	No tener suficiente actividad
Alcohol*	Alcohol*
	Comer o beber cosas dulces (como gaseosas, colas, zumos, incluso jugos de frutas 100%)
	Enfermedad o infecciones
	Estrés
	Ciertos medicamentos (como prednisona)

*\*Tenga cuidado al beber alcohol. Puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba o baje.*

## Síntomas de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre

Cuando su nivel de azúcar en la sangre está bajo usted puede sentirse/tener:	Cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto usted puede sentirse/tener:
Tembloroso	Tembloroso
Visión borrosa	Visión borrosa
Ritmo cardíaco acelerado	Aumento de la micción (la cantidad de orina que expulsa y con qué frecuencia)
Sudoroso	Sediento
Mareos	Infecciones frecuentes
Ansioso/ Nervioso	Enfermo del estómago
Cansado	Cansado
Hambriento	Muy hambriento
Dolor de cabeza	Picazón (o piel muy seca)
	Sin síntomas

*Si usted presenta estos síntomas, revise su nivel de azúcar en la sangre para ver si esa es la causa.*

## Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo

Consulte con su médico de la diabetes para determinar qué nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo para usted. Siempre lleve consigo una fuente de azúcar en caso de que

experimente un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Si su nivel de azúcar en la sangre es  $<70$  debe hacer lo siguiente:

- Coma o beba de 15 a 20 gramos de azúcar simple para provocar un aumento rápido del azúcar en la sangre. Son ejemplos de ello:
  - 4 onzas de jugo o refresco regular
  - 2-3 sobrecitos de azúcar
  - 6-7 Lifesavers
  - 3 tabletas de glucosa
  - 4 tabletas de dextrosa
- Revise nuevamente su nivel de azúcar en la sangre aproximadamente 15 minutos después de ingerir azúcar simple. Si el nivel de azúcar en la sangre sigue siendo  $<70$ , repita el tratamiento.

## Si su nivel de azúcar en la sangre es alto

El nivel de azúcar en la sangre normalmente es más alto después de comer. El nivel de azúcar en la sangre que es  $>130$  antes de las comidas, o  $>180$  después de las comidas, es demasiado alto para la mayoría de los adultos, pero generalmente no causa síntomas. ***Si presenta síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre, llame a su médico de la diabetes para que le aconseje.***

Consuma comidas regulares, haga ejercicio y tome sus medicamentos con regularidad para mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango deseado.

Un nivel constantemente alto de azúcar en la sangre durante mucho tiempo significa que su diabetes está fuera de control. Esto puede causar problemas de salud a largo plazo, como daño al corazón, los ojos, los riñones y los pies. Si su nivel de azúcar en la sangre es constantemente alto, hable con su médico. Es posible que tenga que hacer cambios en su plan para la diabetes.

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite