

Todo acerca de la glucosa en la sangre

Mantener los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los valores adecuados puede prevenir o retrasar los problemas de salud que surgen por la diabetes. La mayoría de las cosas que se requiere para cuidarse de diabetes son cosas que usted mismo hará.

- Use un plan de alimentos.
- Manténgase activo físicamente.
- Tome sus medicinas.
- Trate de lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo.
- Lleve un registro de sus niveles de glucosa en la sangre con los resultados de sus pruebas diarias y de las pruebas de A1C.

¿Qué ocasiona que suban o bajen mis niveles de glucosa?

Los niveles de glucosa en la sangre suben y bajan durante el día. Una de las claves para cuidarse de la diabetes es que entienda lo que ocasiona estas subidas y bajadas. Si lo sabe, entonces puede tomar medidas para mantener la glucosa en la sangre en un nivel adecuado.

¿Qué hace que se eleve la glucosa en la sangre?

- una comida o merienda con más carbohidratos de lo usual
- la inactividad física
- no tomar suficiente medicamento para la diabetes
- los efectos secundarios de otros medicamentos
- infecciones u otras enfermedades
- cambios en los niveles hormonales, como los de la menstruación
- estrés

¿Qué hace que baje la glucosa en la sangre?

- perderse una comida o merienda, o comer una comida o merienda con menos carbohidratos de los planeados
- bebidas alcohólicas, sobre todo si se toman con el estómago vacío
- ejercitarse más de lo planeado
- tomar demasiado medicamento para la diabetes
- los efectos secundarios de otros medicamentos



Puede usar un medidor para medir usted mismo sus niveles de glucosa en la sangre.

¿Cuáles son los niveles adecuados de glucosa en la sangre para personas con diabetes?

A continuación, se indican los niveles que fija la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre sus objetivos personales.

| Niveles de glucosa en la sangre recomendados por la ADA | Mis resultados normales | Resultados deseados |
|--|-------------------------|---------------------|
| Antes de comer: 80 a 130 mg/dl | _____ a _____ | _____ a _____ |
| 2 horas después de comenzar a comer: menos de 180 mg/dl | menos de _____ | menos de _____ |

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

Si mide la glucosa en la sangre, sabrá si está logrando sus niveles deseados. Puede hacerlo de dos formas.

- Use un medidor de glucosa en la sangre para enterarse de su nivel en ese momento.
- Hágase una prueba A1C por lo menos dos veces al año.

Uso de un medidor de glucosa en la sangre

Muchas personas usan un medidor para medir la glucosa en la sangre varias veces al día. Hable con su equipo de

cuidado de la salud sobre cómo y qué tan seguido debe medirse la glucosa en la sangre. Le pueden dar un cuaderno para que vaya registrando los resultados de todas las mediciones; y luego podrá aprender a usarlos para seleccionar sus alimentos, actividad física y medicinas.

Sus resultados le indicarán lo bien que está funcionando su plan para el cuidado de la diabetes. Podrá revisar su cuaderno de mediciones y ver patrones – buscando resultados similares que se vayan repitiendo. Esos patrones lo ayudarán, a usted y a su equipo de cuidado de la salud, a mejorar su plan del cuidado de la diabetes para lograr los niveles deseados.

Prueba de A1C

La prueba A1C le da un promedio de los niveles de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Se le informarán los resultados de dos maneras:

- A1C (como porcentaje)
- promedio estimado de glucosa (estimated Average Glucose – eAG), con el mismo tipo de cifras que sus medidas diarias de glucosa en la sangre

Pídale a su equipo de cuidado de la salud que le hagan esta prueba como mínimo, dos veces al año. Si su promedio de glucosa en la sangre es demasiado alto, deberá hacer cambios en su plan del cuidado de la diabetes.

| Resultados deseados de la Asociación | Mi último resultado | Mi meta |
|--------------------------------------|---------------------|---------|
| A1C: menos de 7% | | |
| eAG: menos de 154 mg/dl | | |

¿Qué significa el resultado de mi A1C?

Busque el resultado de su A1C a la izquierda, luego busque la cifra en la derecha en la sección de eAG, para ver cuál es su promedio estimado de glucosa de los últimos dos a tres meses.

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



¿Qué pasa si a menudo tengo demasiado alta la glucosa en la sangre?

Si sus mediciones de glucosa en la sangre son frecuentemente más altas que las deseadas, consulte a su proveedor de atención médica. Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre cómo hacer cambios en su plan alimenticio, su actividad física o sus medicamentos para la diabetes.

¿Qué pasa si tengo demasiado baja la glucosa en la sangre?

La llamada hipoglucemia, cuando baja la glucosa en la sangre, ocurre cuando su nivel de glucosa en la sangre disminuye a menos de 70 mg/dl. Tener baja la glucosa en la sangre puede hacer que se sienta hambriento, tembloroso, nervioso, sudoroso, mareado, adormilado, ansioso o confuso. Si piensa que tiene demasiado baja la glucosa en la sangre, mídase la con su medidor. Si el resultado es menor de 70mg/dl, siga estas recomendaciones para regresar a un nivel más seguro. Consuma una de las opciones de carbohidratos de esta lista cuanto antes (cada una tiene unos 15 gramos de carbohidratos) para elevar su nivel de glucosa en la sangre:

- 3 ó 4 pastillas de glucosa
- media taza (4 onzas) de jugo de fruta
- media taza (4 onzas) de refresco regular (no de dieta)
- 8 onzas de leche
- 5 ó 7 piezas de dulces de caramelo
- 1 cucharada de azúcar o miel

Vuélvase a medir la glucosa en la sangre después de quince minutos. Si aún la tiene en menos de 70 mg/dl, tome otra porción de carbohidratos. Repita los pasos hasta que su nivel de glucosa sea de por lo menos 70 mg/dl.

¿Qué debo hacer si a menudo tengo baja la glucosa en la sangre?

Si su promedio de glucosa en la sangre es bajo frecuentemente, deberá hacer cambios en su plan de alimentos, actividad física o medicinas para la diabetes. Lleve un registro de cuándo tuvo episodios de glucosa baja en la sangre. Anote las causas posibles, tales como una actividad física no planeada, y luego hable al respecto con su equipo de cuidado de la salud.

Proporcionado por