

## Seguimiento del nivel de glucosa en la sangre

### ¿CÓMO APROVECHO AL MÁXIMO LOS RESULTADOS DE MI MEDIDOR?

Asegúrese de llevar consigo su medidor de glucosa cuando vaya al médico. Esto le permitirá analizar sus resultados y hablar de las veces en que no estuvieron dentro de los límites deseados. A menudo es útil que su doctor también vea la información sobre resultados inusuales para entender lo que puede haberlos causado. Puede tomar estas notas en un diario o programa de seguimiento en su computadora.

Tome notas sobre:

- medicamentos
- actividad física
- enfermedades
- bajo nivel de glucosa
- estrés
- otros factores que influyen en su nivel de glucosa

Hable con su médico sobre los resultados y si es necesario hacer cambios para que estén dentro de los límites deseados.

### ¿DE QUÉ MANERA LOS RESULTADOS PUEDEN AYUDARME A CONTROLAR LA DIABETES?

Los resultados le indican si su plan de cuidado de la diabetes está surtiendo efecto. Podrá examinar sus resultados y detectar patrones, esto es, si tiene resultados similares una y otra vez. Examinar estos patrones puede ayudarlo a usted y su equipo de atención médica a mejorar su plan de cuidado de la diabetes.

Ejemplo: Casi todos los días de semana, el nivel de glucosa en ayunas de David es de 90 a 110. Pero los fines de semana cuando se acuesta tarde, su nivel en ayunas es más alto de lo deseado. Decide hablar con su equipo de atención médica sobre cómo cambiar su rutina de insulina los fines de semana.

Si la mayoría de los resultados están dentro de los límites deseados, su plan de cuidado de la diabetes está funcionando bien. Pero si sus niveles están fuera de los límites deseados a la misma hora del día durante varios días seguidos, puede que sea necesario hacer algún cambio en su plan de alimentación, rutina de ejercicio o medicamentos.

Su equipo médico puede decidir, con su colaboración, cómo y cuándo hacer cambios.

Examine sus resultados y hágase estas preguntas:

1. ¿Mi nivel de glucosa ha estado demasiado bajo varias veces esta semana? ¿Cuáles son las posibles razones?
2. ¿Mi nivel de glucosa ha estado demasiado alto varias veces esta semana? ¿Cuáles son las posibles razones?
3. ¿Mi nivel de glucosa no ha estado dentro de los límites deseados a la misma hora del día durante tres días consecutivos? ¿Cuáles son las posibles razones?

Ejemplo: Miguel ha estado de vacaciones esta semana. Su nivel de glucosa ha estado entre 210 y 230 casi todos los días antes de la cena. Generalmente, su nivel de glucosa antes de la cena es de 150. Se da cuenta de que no ha hecho el nivel usual de actividad física. Para tratar de mantener su nivel de glucosa dentro de los límites deseados, Miguel decide dar un paseo todas las tardes.

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES