

Todo sobre la glucosa en la sangre para personas con diabetes tipo 2

Guía No. 4

Si mantiene el nivel de glucosa en su sangre (azúcar) dentro de los objetivos deseados, puede prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo causados por la diabetes. Usted mismo puede hacerse cargo de muchos de los cuidados que debe tener con la diabetes:

- Usar un plan de alimentación
- Estar físicamente activo
- Tomar medicamentos
- Tratar de alcanzar los objetivos para la glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo
- Llevar un registro de los resultados de su glucosa en la sangre usando un monitor de glucosa, de los resultados de sus exámenes de A-1-C

¿Por qué debo tratar de cumplir con el objetivo para la glucosa en mi sangre?

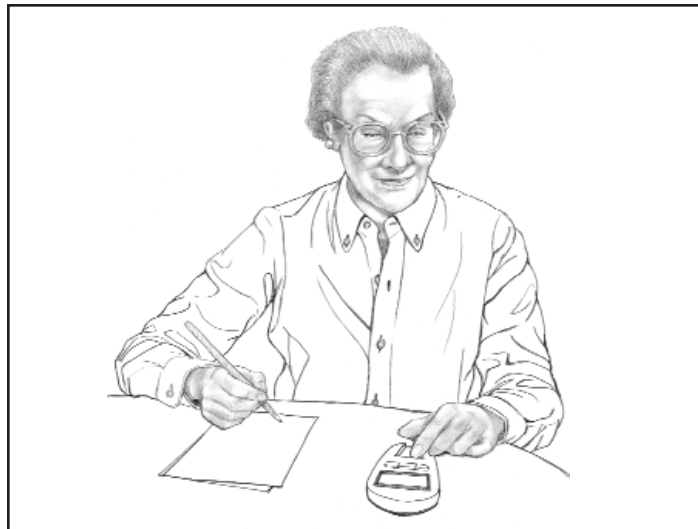
Mientras más cerca se mantenga su nivel de glucosa en la sangre del objetivo deseado, mayores serán sus probabilidades de reducir su riesgo de ceguera o enfermedad del ojo diabético, enfermedad en los riñones, problemas en los pies, daño en los nervios, enfermedad en los dientes y las encías y problemas en la piel. Posiblemente también reduzca su riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral.

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

Los niveles de glucosa en la sangre suben y bajan durante todo el día. Una clave para cuidar su diabetes es entender la razón por que estos suben o bajan. Si usted conoce las razones puede poner en práctica las medidas que ayudan a que la glucosa en su sangre se mantenga dentro de los objetivos deseados.

¿Qué puede hacer que el nivel de glucosa en mi sangre suba?

- Una comida o una merienda con más alimentos o carbohidratos de lo normal
- El no hacer actividad
- La dosis de medicina no es suficiente
- Los efectos secundarios de otras medicinas
- Una infección u otra enfermedad
- Los cambios en los niveles hormonales, como durante los periodos menstruales
- El estrés



Muchas personas usan un monitor para examinar sus niveles de glucosa en su sangre varias veces al día

¿Qué puede hacer que el nivel de glucosa en mi sangre baje?

- Una comida o una merienda con menos alimentos o carbohidratos de lo normal
- Las bebidas alcohólicas especialmente con el estómago vacío.
- No comer una de las comidas o meriendas.
- El hacer actividad extra.
- La dosis del medicamento es muy alta.
- Los efectos secundarios de otras medicinas.

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

En la tabla que aparece a continuación se listan los objetivos recomendados por la American Diabetes Association (ADA). Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre sus objetivos personales.

Objetivos de ADA para la glucosa en la sangre	Mis resultados habituales	Mis objetivos
Antes de las comidas: 90 a 130 mg/dl	_____ a _____	_____ a _____
2 horas después de empezar a comer: menos de 180 mg/dl	menos de _____	menos de _____

¿Cuál es la mejor forma de llevar un control de los niveles de glucosa en mi sangre?

El examen de glucosa en su sangre le indicará si está alcanzando los objetivos para la glucosa en su sangre. Hay dos formas de hacerlo:

- **Por medio del uso de un monitor de sangre** para saber cuál es el nivel de su glucosa en un momento determinado.
- **Por medio de un examen de glucosa en la sangre llamado A-1-C** al menos dos veces al año.

Ambas formas le pueden ayudar.

El uso de un monitor de glucosa en la sangre

Muchas personas usan su monitor para controlar sus niveles de glucosa en la sangre varias veces al día. Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre cuando y que tan seguido se debe examinar la glucosa en la sangre. Ellos pueden darle un librito para anotar en donde usted podrá escribir los resultados de la glucosa en su sangre. Usted puede aprender a usar esta información para tomar decisiones sobre la comida, la actividad física y las medicinas.

Sus resultados le indican que tan bien está funcionando su plan para el cuidado de la diabetes. Usted podrá revisar su librito donde anota los resultados y ver los patrones - resultados parecidos una y otra vez. La comparación de estos patrones le ayudará, a usted y al equipo de profesionales que cuida su salud, a ajustar su plan para que pueda alcanzar sus objetivos.

Por medio de un examen de A-1-C de glucosa en la sangre

El examen de A-1-C es el examen de la glucosa en la sangre "con una memoria". Este examen le indica el promedio del nivel de glucosa en su sangre durante los últimos 2 ó 3 meses. Si su resultado es de 7% ó más, puede ser que necesite un cambio en el plan del cuidado de su diabetes.

Para interpretar su A-1-C

Encuentre el número de su resultado de A-1-C en el lado izquierdo. Luego, revise la tabla para conocer el promedio de glucosa en su sangre durante los últimos 2 ó 3 meses.

A-1-C	Promedio de glucosa en la sangre
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

Mi A-1-C

Mi último A-1-C fue ____.

El objetivo para mi A-1-C es _____.

Mi siguiente examen de A-1-C será _____.
(fecha)

¿Qué debo hacer si la glucosa en mi sangre frecuentemente está alta?

Llame al encargado del cuidado de su salud para hacer una cita lo antes posible, si los resultados de la glucosa en su sangre con frecuencia son más altos que sus objetivos. Discuta con su equipo de profesionales sobre los cambios que recomiendan en su plan de alimentación, su actividad física o sus medicinas para la diabetes cuando esto suceda.

¿Qué debo hacer si la glucosa en mi sangre está demasiado baja?

La glucosa baja en la sangre, también conocida como hipoglucemia, sucede cuando su nivel de glucosa baja más de 70 mg/dl. Los síntomas son: hambre, temblores y alteración de los nervios, sudoración, mareos, sueño, confusión y ansiedad. Si usted cree que la glucosa en su sangre está demasiado baja, use su medidor para examinarla. Si el resultado es de 70 mg/dl o menos, siga los siguientes pasos del tratamiento para volverla a un nivel más seguro. Ponga en práctica inmediatamente una de las opciones que aparecen en la siguiente lista para elevar el nivel de glucosa en su sangre:

- De 2 a 5 tabletas de glucosa
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta
- 1/2 taza (4 onzas) de una bebida no alcohólica regular (no de dieta)
- 8 onzas de leche
- De 5 a 7 piezas de dulces duros
- 2 cucharaditas de azúcar o miel

Después de 15 minutos, examine nuevamente la glucosa en su sangre. Si aún está por debajo de 70 mg/dl, tome una porción más. Repita estos pasos hasta que la glucosa en su sangre esté al menos en 70 mg/dl.

¿Qué debo hacer si la glucosa en mi sangre se baja con mucha frecuencia?

Si la glucosa en su sangre se baja, es posible que necesite un cambio en su plan de alimentación, en su actividad física o en las medicinas para la diabetes. Lleve un registro de los episodios de glucosa baja en su librito de resultados y anote las posibles causas, como la actividad física inesperada. Luego, discútalos con el equipo de profesionales que cuida su salud.