

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Auto monitoreo del azúcar (glucosa) en la sangre

Una importante parte para mantener el bienestar consiste en controlar el nivel de azúcar en su sangre cuando usted tiene diabetes. Revisando una gota de sangre con un medidor le permitirá saber cuánto contenido de azúcar tiene en la sangre al momento en que la revisó. Le ayudará a observar cómo su medicamento, alimentos y actividad física afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Usted será capaz de saber si su contenido de azúcar en la sangre es muy alto o muy bajo y podrá tratar el problema inmediatamente.

Causas que provocan un alto nivel de azúcar en la sangre:

- Demasiada comida.
- Insuficiente medicamento para la diabetes.
- Falta de actividad física.
- Enfermedad y estrés.

Causas que provocan un bajo nivel de azúcar en la sangre:

- Insuficiente comida.
- Exceso de medicamento para la diabetes.
- Mayor actividad física que la usual.

Use precaución cuando beba alcohol porque puede causar que sus niveles de azúcar en la sangre suban o bajen.

Horas para revisar el contenido de azúcar en su sangre:

No existe un plan para todas las personas cuando se trata de revisar el contenido de azúcar en la sangre. Las personas que toman insulina deberán monitorizar sus niveles de azúcar en la sangre muchas veces para ajustar sus dosis de manera segura y efectiva. Otras personas no necesitarán revisarse tan a menudo. *Usted debe revisar su nivel de azúcar en la sangre en diferentes días de la semana y a diferentes horas durante el día. Hable con su proveedor de cuidados médicos para decidir entre ambos cuándo debe revisar sus niveles de azúcar en la sangre y luego llene la tabla que aparece abajo.*

Días y Horas en que Revisaré el Contenido de Azúcar en mi Sangre			
¿Cuántos días a la semana debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? ____			
¿A qué horas debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? (coloque en un círculo abajo las horas)			
Antes del desayuno	Antes de almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarme
2 horas después del desayuno	2 horas después del almuerzo	2 horas después de la cena	2-3 a.m.

Rangos de las metas de azúcar en la sangre:

Su contenido de azúcar en la sangre varía a lo largo del día. Puede ser más bajo cuando usted se acaba de despertar y antes de comer. Puede ser más alto después de que usted coma o cuando usted se sienta bajo estrés. *Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre los rangos de sus metas de azúcar en la sangre y escríbalos en la tabla de abajo.*

Hora	Meta usual para la mayoría de las personas	Mi meta (Escriba su meta aquí)
Antes de las comidas	80-120	
2 horas después de comenzar una comida	Menos de 180	
A la hora de acostarme	110-150	

Observe patrones:

Escriba sus lecturas del contenido de azúcar en la sangre en un papel o diario. Esto le ayudará a observar patrones en sus niveles de azúcar en la sangre. Lleve sus lecturas a sus citas médicas y revíselas con su proveedor de cuidados médicos. Esto le ayudará a identificar problemas para que usted pueda administrar mejor su azúcar en la sangre.

Consejos para obtener una buena muestra de sangre:

- Lávese las manos con agua tibia.
- Coloque sus manos hacia abajo para aumentar el flujo de sangre hacia sus dedos.
- “Masajee” sus dedos para aumentar el flujo de sangre hacia las puntas de los dedos.
- Sacuda sus manos rápidamente.

Posibles razones para errores en los medidores del contenido de glucosa en la sangre:

- Muy poca sangre en la tira.
- Guardar las tiras fuera de su contenedor original o guardarlas en un lugar con vapor (como en un baño).
- El medidor está muy caliente o muy frío.

Cobertura del Seguro:

La mayoría de los medidores están cubiertos por el beneficio médico durable. Las tiras y lancetas están cubiertas por el beneficio de farmacia. La administración de servicios para salud cubre diferentes tiras en diferentes hileras. La mejor manera de averiguar el tipo de cobertura que usted tiene es llamando al número 1-800 que aparece al dorso de su tarjeta de seguro.

¡Haga que la revisión del azúcar en su sangre sea parte de su vida!

Pasos para una Mejor Salud

- Mantenga las tiras para los exámenes de sangre en sus contenedores y en un lugar seco.
- Use el lado de sus dedos, no la punta de los dedos (¡el lado de los dedos duele menos!)