

Factors



Kids deserve the best.

= may **increase** blood sugar

= **neutral** effect

= may **decrease** blood sugar

Food

- 1** Number of carbs
- 2** Type of carbs
- 3** Fat
- 4** Protein
- 5** Caffeine
- 6** Alcohol
- 7** Meal timing
- 8** Dehydration (not getting enough water)
- 9** Personal microbiome (your own gut health)

Medicine

- 10** Amount of medicine
- 11** When medicine is taken
- 12** How medicine interacts with other things
- 13** Steroids
- 14** Niacin (Vitamin B3)

Activity

- 15** Light exercise
- 16** High-intensity and moderate exercise
- 17** Level of fitness and training
- 18** Time of day of exercise
- 19** Food and insulin timing

Biological

- 20** Too little sleep
- 21** Stress and illness
- 22** Recent low blood sugar
- 23** Dawn phenomenon (morning spike in blood sugar)
- 24** Honeymoon phase
- 25** Infusion set issues
- 26** Scar tissue
- 27** Insulin given in or near the muscle
- 28** Allergies
- 29** Higher blood sugar
- 30** Periods (menstruation)
- 31** Puberty
- 32** Other hormones
- 33** Celiac disease
- 34** Smoking

Environment

- 35** Expired insulin
- 36** Inaccurate blood sugar reading
- 37** Outside temperature
- 38** Sunburn
- 39** Altitude
- 40** More frequent blood sugar checks
- 41** Default options and choices
- 42** Learned habits or behaviors
- 43** Family and social pressure

Adapted from *42 Factors that affect Blood Glucose*, The diaTribe Foundation, 2022.

diatribe.org/diabetes-management/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update

Factores

que afectan el azúcar en la sangre



Kids deserve the best.

- = pueden **aumentar** el azúcar en la sangre
- = efecto **neutro**
- = pueden **disminuir** el azúcar en la sangre

Alimentos

- 1** Número de carbohidratos
- 2** Tipo de carbohidratos
- 3** Grasa
- 4** Proteínas
- 5** Cafeína
- 6** Alcohol
- 7** Horario de las comidas
- 8** Deshidratación (no tomar suficiente agua)
- 9** Microbioma personal (su propia salud intestinal)

Medicamentos

- 10** Cantidad de medicamento
- 11** Horario en el que se toma el medicamento
- 12** Cómo interactúan los medicamentos con otras cosas
- 13** Esteroides
- 14** Niacina (vitamina B3)

Actividad

- 15** Ejercicio ligero
- 16** Ejercicio de alta intensidad y moderado
- 17** Nivel de condición física y entrenamiento
- 18** Hora del día del ejercicio
- 19** Hora en la que se consumen alimentos y se toma la insulina

Biológica

- 20** Poco sueño
- 21** Estrés y enfermedad
- 22** Nivel bajo de azúcar en sangre reciente
- 23** Fenómeno del amanecer (pico matutino de azúcar en la sangre)
- 24** Fase de luna de miel
- 25** Problemas con el equipo de infusión
- 26** Tejido cicatricial
- 27** Insulina administrada en o cerca del músculo
- 28** Alergias
- 29** Nivel más alto de azúcar en la sangre
- 30** Regla (menstruación)
- 31** Pubertad
- 32** Otras hormonas
- 33** Enfermedad celíaca
- 34** Fumar

Medio ambiente

- 35** Insulina vencida
- 36** Lectura incorrecta de azúcar en la sangre
- 37** Temperatura exterior
- 38** Quemadura de sol
- 39** Altitud
- 40** Controles de azúcar en sangre más frecuentes
- 41** Opciones predeterminadas
- 42** Hábitos o comportamientos aprendidos
- 43** Presión familiar y social

Adaptado de *42 Factors that affect Blood Glucose*, The diaTribe Foundation, 2022.

diatribe.org/diabetes-management/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update