

Pruebas de azúcar en la sangre con diabetes

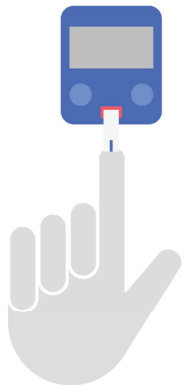
Evaluar regularmente su nivel de azúcar en la sangre, también llamado glucosa, lo ayuda a manejar su diabetes y mantenerse saludable. Muestra si su nivel de azúcar en la sangre está en un rango seguro. Algunos cambios son normales, pero si su nivel de azúcar en la sangre se eleva demasiado o baja mucho, puede llevar a problemas de salud. Las pruebas le ayudan a saber cuándo tomar medidas.

Cómo evaluar su nivel de azúcar en la sangre

Su nivel de azúcar en la sangre puede cambiar durante el día según lo que coma, el medicamento que tome y cuán activo esté. Si tiene diabetes, es importante revisar su nivel de azúcar en la sangre regularmente usando un glucómetro o un monitor continuo de glucosa (MCG).

Medidores de glucosa en sangre

Un glucómetro es un pequeño dispositivo que utiliza tiras reactivas y una pequeña muestra de sangre para medir la glucosa. Cómo usar un glucómetro:

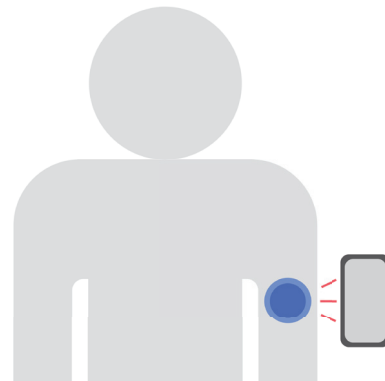


- 1 Lávese las manos, luego inserte una tira reactiva en el medidor.
- 2 Use la pequeña aguja, llamada lanceta, en el dispositivo de punción para obtener una gota de sangre del lado de su dedo.
- 3 Toque y mantenga el borde de la tira reactiva en la gota de sangre y espere el resultado.
- 4 Su nivel de glucosa en sangre aparecerá en la pantalla del medidor.

Recuerde, cada medidor puede tener instrucciones ligeramente diferentes. Revise el manual del usuario o pida ayuda a su proveedor.

Monitores continuos de glucosa (MCG)

Un MCG es un pequeño dispositivo que usa en su cuerpo que revisa su nivel de azúcar en la sangre durante todo el día y la noche. Tiene un pequeño sensor en o debajo de su piel, un transmisor que envía datos y una pantalla (o aplicación de teléfono) que muestra sus números. Un MCG muestra sus niveles en tiempo real y puede alertarle si su nivel de azúcar en la sangre sube demasiado o baja mucho.



Cómo llevar un registro de sus resultados

Llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre es importante porque muestra cómo su cuerpo responde a su plan de control de la diabetes. Después de revisar su nivel de azúcar en la sangre, anote los resultados y cualquier cosa que pueda haberlo afectado, como:

- Qué medicamentos recibió, incluyendo qué tipo de insulina y cuánto.
- Qué comió
- Cuán físicamente activo estuvo
- Si se sintió estresado o enfermo

Su proveedor puede ayudarle a entender qué significan sus números y cuándo debe contactarlos.

Cómo entender su rango objetivo

Su proveedor le ayudará a entender el mejor rango de azúcar en sangre para usted. Esto se determina usando factores como la edad, los síntomas, otras afecciones de salud que pueda tener y cuánto tiempo ha tenido diabetes. Los siguientes objetivos son pautas a seguir:



Sincronización	Alcance objetivo (mg/dL)
Antes de la comida	80–130 (mg/dL)
Dos horas después de las comidas	Below 180 (mg/dL)



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención de Interwell Health puede ayudarte a responder tus preguntas sobre la prueba de A1C. Comunícate para cualquier apoyo que necesites.