

Conozca sus niveles de azúcar en la sangre



Si usted tiene diabetes, mantener el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) dentro de su rango meta le puede ayudar a sentirse bien hoy y mantenerse sano en el futuro.

Hay dos formas de medir el azúcar en la sangre:

- 1** La prueba A1C es un examen de laboratorio que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Esta prueba muestra si su nivel de azúcar en la sangre se mantuvo cerca de su rango meta la mayor parte del tiempo o si estuvo muy alto o muy bajo.
- 2** Las pruebas de autocontrol son los chequeos del nivel de azúcar en la sangre que uno mismo se hace. Estas pruebas le mostrarán cuál es su nivel de azúcar en la sangre en el momento en que usted se hace la prueba.

Las dos pruebas le ayudan a usted y a su equipo de cuidados de la salud ver si su plan de cuidados de la diabetes está funcionando bien.



“Yo llevo mi registro de las pruebas de autocontrol a las visitas con el médico. Allí hablamos sobre lo que hace que suba o baje mi nivel de azúcar en la sangre, así como lo que puedo hacer para controlarla.”

La prueba A1C

¿Por qué debo hacerme la prueba A1C? La prueba A1C le deja saber a usted y a su equipo de cuidados de la salud si su plan de cuidados de la diabetes ha estado funcionando bien durante los últimos 2 a 3 meses. También les ayudará a decidir qué tipo y qué cantidad de medicamentos usted necesita.

¿Cuál debe ser mi rango meta de la prueba A1C? Para muchas personas con diabetes, la meta de la prueba A1C es menos de 7. Usted y su equipo de cuidados de la salud decidirán cuál debe ser su rango meta de la A1C.

Si el nivel de su A1C se mantiene demasiado alto, puede aumentar la posibilidad de que usted tenga problemas de los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.

¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba A1C? Usted debe hacerse la prueba A1C por lo menos dos veces al año. Debe hacérsela más seguido si sus resultados son demasiado altos, si cambia de tratamiento para la diabetes o si usted quiere quedar embarazada.

¿Qué pasa si deseo quedar embarazada? Hable con su equipo de cuidados de la salud antes de quedar embarazada. Su médico puede ayudarle a alcanzar un rango meta de la A1C que le permita a su bebé desarrollarse bien. Si ya está embarazada, visite a su médico de inmediato.



“Tomo agua en lugar de sodas para ayudar a que mi nivel de azúcar en la sangre esté en el rango meta.”

Las pruebas de autocontrol del azúcar en la sangre

¿Por qué debo hacerme las pruebas de autocontrol? Las pruebas de autocontrol le dejarán saber si ciertas cosas (como la actividad física, el estrés, los medicamentos y la comida) le suben o bajan el nivel de azúcar en la sangre. Estas pruebas le dan la información que usted necesita para poder tomar buenas decisiones que le ayuden a controlar mejor la diabetes.

Mantenga un registro de sus resultados. Esté atento para ver cuándo se le sube o se le baja mucho el nivel de azúcar en la sangre. En cada visita, hable con su equipo de cuidados de la salud sobre los resultados de sus pruebas de autocontrol. Pregúnteles qué puede hacer cuando su nivel de azúcar en la sangre no está dentro de su rango meta.

¿Cómo hago para chequearme el nivel de azúcar en la sangre?

Los medidores de azúcar en la sangre usan una pequeña gota de sangre para decirle cuánta azúcar tiene en la sangre en ese momento. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo puede obtener los suministros que usted necesita. Ellos también le pueden enseñar cómo usarlos.

¿Qué es un buen rango meta para mis pruebas de autocontrol? Muchas personas con diabetes tratan de mantener su nivel de azúcar en la sangre entre 70 y 130 antes de las comidas. Alrededor de dos horas después de haber comenzado a comer, el rango debería estar por debajo de

180. El rango meta de su nivel de azúcar en la sangre podría ser diferente si usted es una persona mayor (si tiene más de 65 años de edad) y ha tenido diabetes hace mucho tiempo. Podría ser diferente si tiene otros problemas de salud como enfermedades del corazón o si con frecuencia se le baja demasiado su nivel de azúcar en la sangre. Pregunte a su equipo de cuidados de la salud cuál es el mejor rango para usted.

¿Puede bajarse demasiado mi nivel de azúcar en la sangre?

Sí, sí puede. Si tiene temblores, sudoración o hambre, revise su nivel de azúcar para ver si está por debajo de su rango meta. Siempre lleve algo dulce con usted, como 4 caramelos duros o tabletas de azúcar. Si su nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo, tómese las tabletas de azúcar o los caramelos. Si esto le sucede seguido, dígame a su equipo de cuidados de la salud, y pregunte qué puede hacer para prevenir que esto le pase.

¿Con qué frecuencia debo medirme el nivel de azúcar en la sangre?

Normalmente, las pruebas de autocontrol se hacen antes y después de las comidas y a la hora de acostarse a dormir. Las personas que necesitan insulina deben medirse el azúcar en la sangre más a menudo que las personas que no toman insulina. Consulte con su equipo de cuidados de la salud sobre su horario para hacerse las pruebas de autocontrol.



¿Qué otras pruebas son importantes para el buen control de la diabetes?

Usted debe medirse la presión arterial y el colesterol (un tipo de grasa en la sangre). Su equipo de cuidados de la salud también le podrá decir cuáles son las metas que usted debe tener para estos dos niveles. Mantener estos niveles dentro de su rango meta le ayudará a disminuir la probabilidad de tener un ataque al corazón o un ataque al cerebro.

¿Cómo hago para pagar estos exámenes?

El Medicare y la mayoría de los seguros médicos cubren los costos de la prueba A1C y de la prueba del colesterol, así como de algunos suministros para hacerse las pruebas de autocontrol. Averigüe qué le cubre su plan de seguro médico o pídale a su equipo de cuidados de la salud que le

ayude a ver cómo puede cubrir estos gastos. Para más información sobre Medicare, visite es.medicare.gov

¿De qué sirve hacer tanto esfuerzo?

Puede ser difícil encontrar el tiempo para hacerse la prueba de autocontrol del azúcar en la sangre. También puede ser difícil hacer tantos esfuerzos para controlar su diabetes y ver que sus niveles de azúcar no se mantienen en el rango meta. Recuerde que los resultados de las pruebas de autocontrol y A1C son para ayudarlo, no para juzgarlo.

Para muchas personas, hacerse las pruebas de autocontrol y usar estos resultados para manejar su diabetes les puede dar buenos resultados. Para estas personas es más fácil tomar control de su diabetes para sentirse bien hoy y mantenerse sanas en el futuro.

Juan visita a su equipo de cuidados de la salud

Juan y su equipo de cuidados de la salud revisan todos los resultados de sus pruebas para tener una mejor idea de cómo está funcionando su plan de cuidados de la diabetes.

En cada visita, Juan y su equipo:

- Revisan los resultados de sus pruebas A1C, de colesterol y de presión arterial, así como su registro de los resultados de las pruebas de autocontrol del azúcar en la sangre.
- Revisan si está logrando sus metas.

En la visita que Juan tiene con el médico el día de hoy, notan que su prueba A1C está muy alta. Él habla con su equipo de cuidados de la salud para ver qué puede hacer para que sus niveles estén más cerca de su rango meta.

Juntos deciden que Juan:

- Aumentará a 30 minutos su caminata diaria después de la cena.
- Se hará la prueba de autocontrol a la hora de acostarse para ver si hacer más ejercicio le está ayudando a bajar su nivel de azúcar en la sangre.
- Llamará a su médico dentro de un mes. El médico podrá cambiar o ajustarle los medicamentos si los resultados de sus pruebas de autocontrol siguen fuera de su rango meta.

Para más información:

1-888-693-6337

TTY: 1-866-569-1162

www.diabetesinformacion.org

El NDEP agradece a Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, del Centro de Investigación y Capacitación en la Diabetes de Michigan, Ann Arbor, MI, quien revisó este material para verificar su precisión técnica.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y las Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

El NDEP imprime en papel reciclado y con biotinta.

Revisada en abril del 2014

NIH Publicación No. 14-4350S

NDEP-10SP

