

Cómo medir su nivel de azúcar en la sangre

Lleve un registro diario de su diabetes en casa; es decir:

1. Mida el nivel de azúcar en la sangre y
2. Mida la sangre en la orina (prueba de cetonas o *ketones*) cuando está enfermo o si los niveles de azúcar en la sangre han subido.

Los resultados de las pruebas le ayudarán a usted y al equipo de atención de la diabetes a decidir si necesita cambiar su plan de comidas, su nivel de actividad o su tratamiento.

Lleve con usted su registro de azúcar en la sangre, el medidor, y los medicamentos cada vez que va a ver a su médico. Su médico querrá revisar los resultados de niveles de azúcar en la sangre, revisar que el medidor esté funcionando bien y anotar las dosis de medicamentos.



Cuándo hacer las pruebas

Los horarios de las pruebas se basan en el tipo de medicamento que toma y cuán bien maneja los niveles de azúcar en la sangre. Su médico o el equipo de cuidado de la diabetes le recomendarán con qué frecuencia debe medir los niveles de azúcar.

A continuación aparece una lista de los momentos en los que le pudieran pedir que se haga la prueba:

- Ayuno (lo primero en la mañana, generalmente 8 horas sin comer/beber nada, excepto agua)
- Antes de las comidas
- 1-2 horas después de las comidas (desde el primer bocado)
- Al momento de irse a la cama al final del día
- A las 2:00 a.m.



Recuerde:

Mientras más controle su nivel de azúcar en la sangre, más posibilidades tendrá de cambiar el curso de su diabetes.

Cuando sus valores de azúcar en la sangre son anormales, esto es un llamado de atención para hacer un cambio; en su plan de alimentación, en la actividad física o en los medicamentos.



Metas del azúcar en la sangre

Analice estas metas con su médico:

	Metas de la Asociación Americana de la Diabetes	Metas del Colegio Americano de Endocrinología
Azúcar en la sangre antes de comer	70-130 mg/dL	Menos de 110 mg/dL
Azúcar en la sangre después de comer	Menos de 180 mg/dL	Menos de 140 mg/dL
A1c	Menos del 7%	Menos o igual a 6.5%



¿Qué me dice mi nivel de azúcar en sangre?

Horario de la prueba

Puede usarse para

Azúcar en la sangre después de un ayuno
(antes del desayuno)

Azúcar en la sangre durante la noche
(2 a.m.)



Ajustar la insulina o los medicamentos

Antes de una comida



Ajustar el plan de comidas o la insulina antes de la comida.

1-2 horas antes de comenzar a comer



Ver cómo los alimentos afectan los valores
(A menudo es el nivel de azúcar en la sangre más alto del día)

Al momento de irse a la cama
al final del día



Ajustar el plan de alimentación o los medicamentos



Controle su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia si:

- ✓ Cambia el medicamento o comienza con un medicamento nuevo
- ✓ Comienza un plan de alimentación nuevo
- ✓ Cambia su rutina de ejercicios o cambia su nivel de actividad
- ✓ Siente mayor estrés
- ✓ Usted está enfermo. Cuando usted está enfermo, incluso sin comer, los niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar, por eso es importante hacerse la prueba.



Otros motivos para controlar su azúcar en la sangre:

- ✓ Si tiene síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia), tales como mareo, temblor, sudor, escalofríos y confusión.
- ✓ Si tiene síntomas de nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia), tales como sentir sueño, visión borrosa, orinar con frecuencia, y sed excesiva.
- ✓ Para ver cómo las comidas, la actividad física y los medicamentos afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Para documentar cuán bien manejada está su azúcar en la sangre si tiene un trabajo en el que un control deficiente podría afectar su seguridad
- ✓ Para ayudarle a decidir si es seguro manejar un auto o hacer otras tareas que requieren concentración
- ✓ Controle su nivel de azúcar en la sangre cuando no se sienta bien. Escriba en sus registros todo síntoma, situación o tratamiento que pueden estar relacionados. Por ejemplo: si comió mucho, olvidó tomar sus medicamentos y tuvo una reacción de nivel bajo de azúcar en la sangre.



Cuando está enfermo o no se siente bien

1. Necesitará medir su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia y es posible que deba medir las cetonas (*ketones*) también. (Consulte la hoja “Reglas para los días de enfermedad”).
2. Mida su nivel de azúcar en la sangre cada 2-4 horas (o según se lo indique el médico) hasta que esté estable y se sienta mejor.

Si tiene diabetes tipo 1:

- Mida sus cetonas en la orina cuando está enfermo o no se sienta bien.
- Mida las cetonas cuando el nivel de azúcar en la sangre sea mayor a 240 mg/dL.

Trate de descansar y tomar mucho líquido (agua o bebidas sin azúcar).

Sea precavido con las bebidas deportivas. Lea la etiqueta de datos de nutrición para evaluar bien la cantidad de carbohidratos por porción.



Llame a su médico si:

- ❗ Su nivel de azúcar en la sangre es mayor a 240 mg/dL durante más de 2 días
- ❗ Su nivel de azúcar en la sangre es menor a 70 mg/dL más de dos veces por semana
- ❗ Si tiene una cantidad moderada a grande de cetonas en su orina durante más de 24 horas

Cuándo llame:

- ✓ Use su registro de azúcar en la sangre para reportar las fechas, horas y resultados.
- ✓ Diga el horario y la cantidad de medicamentos que ha tomado o que no ha tomado.



Cómo comprender las diferencias en los resultados

No se preocupe si mide su su azúcar en la sangre dos veces seguidas y los resultados son algo diferentes. No es raro que los resultados de pruebas hechas unos pocos minutos entre sí varíen entre un 15-20%.

Además, los resultados del medidor de azúcar en la sangre son parecidos, pero pueden no ser exactamente iguales a los de una prueba de laboratorio (dentro de un 15%).



Consejos para lograr un resultado correcto:

- Lávese las manos antes de hacer la prueba. Jugo o alguna otra sustancia pegajosa en las manos puede dar una lectura errónea.
- Si usa alcohol, deje que su dedo se seque antes de hacer la prueba.
- Asegúrese de sacarse suficiente sangre para la prueba. Muy poca sangre puede causar una lectura incorrecta. Muchos medidores darán una lectura con error si no hubo suficiente sangre. Haga nuevamente la prueba, si eso ocurre.
- Use una solución de control para probar la tiras de prueba (*test strips*) cada vez que abre un paquete nuevo o tiene dudas que los resultados son correctos.
- Mantenga las tiras nuevas en el paquete original y bien cerrado. Cuando quite las tiras, vuelva a cerrar bien el paquete para impedir que las tiras queden expuestas a la humedad y a la luz, que pueden causar lecturas erróneas.
- La temperatura puede afectar a los medidores y las tiras.. Almacénelas según las instrucciones del paquete. Generalmente, los medidores y las tiras deben mantenerse a 36-90° F (2-32° C). No las congele.
- Tire a la basura las tiras de prueba si están vencidas, o si han estado fuera del paquete durante varios meses.
- Codifique o calibre su medidor cada vez que abra un paquete nuevo de tiras. Algunos medidores más nuevos no requieren que haga esto.
- Practique hacerse la prueba con el equipo de cuidado de la diabetes en cada visita. Varias veces al año, compare los resultados del medidor haciendo una prueba de azúcar en la sangre con su medidor y el medidor clínico a la vez.
- Si tiene anemia, circulación deficiente, o si se está haciendo diálisis, hable con su médico ya que los valores de la prueba pueden ser incorrectos.
- Puede tener resultados incorrectos si el medidor es viejo, está sucio o dañado.
- Si tiene preguntas sobre su medidor, llame a la compañía que fabricó el medidor. Hay un número directo de atención al cliente en la parte de atrás del medidor.