

# el control de su glucosa en la sangre

La importancia de revisar con frecuencia  
su glucosa en la sangre



RIKKE MIE ANDERSEN  
Dinamarca - Diabetes gestacional

**cambiando  
la diabetes®**

  
**novo nordisk®**



# El control de su glucosa en la sangre

Revisar con frecuencia su glucosa en la sangre le ayuda a determinar si usted está controlando bien sus niveles de glucosa en la sangre.

## Hacerse la prueba también le ayudará a saber:

- Si está recibiendo la cantidad correcta de medicamentos para la diabetes en las horas correctas
- El efecto de su plan de comidas sobre sus niveles de glucosa en la sangre
- Cómo su nivel de actividad física afecta sus niveles de glucosa en la sangre

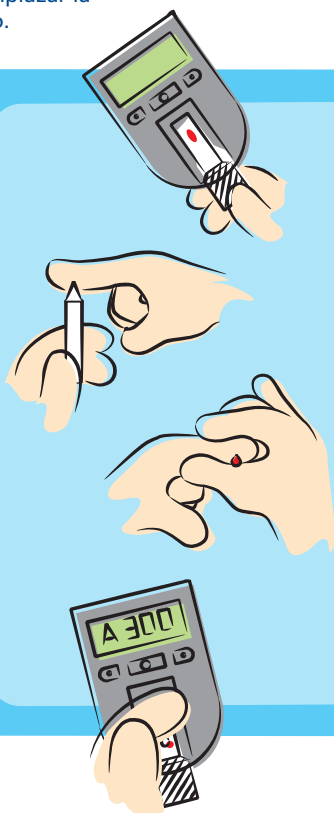
Generalmente usted se sentirá mejor y tendrá más energía si su nivel de glucosa en la sangre permanece cerca de lo normal. Los estudios médicos también demuestran que mantener su glucosa en la sangre en un nivel normal o cerca de lo normal puede ayudar a reducir los riesgos de problemas relacionados con la diabetes.

# Cómo medir su glucosa en la sangre

Usted puede usar un glucómetro para medir su glucosa en la sangre. Su médico puede ayudarlo a seleccionar un glucómetro y mostrarle cómo usarlo.

Lea el manual del usuario que acompaña a su glucómetro antes de realizarse una prueba de glucosa en la sangre. Lo siguiente, es un ejemplo de cómo usar su glucómetro, y no pretenden reemplazar la información que figura en el Manual de Usuario del mismo.

1. Coloque la tira en el glucómetro
2. Pinche un lado limpio de la punta del dedo
3. Presione el dedo para que salga la sangre
4. Toque la gota de sangre con la tira de prueba del glucómetro
5. Lea los resultados de glucosa en la sangre en la ventana del glucómetro



Es importante saber si su glucómetro registra los resultados como sangre entera o plasma (las lecturas de glucosa en sangre entera son más bajas).

# Cuándo y con qué frecuencia hacerse la prueba

Su médico le aconsejará cuándo y con qué frecuencia debe revisar su glucosa en la sangre. Si usted usa insulina, puede que necesite revisar su glucosa en la sangre antes de cada inyección o comida o después de cada comida.

Si toma antidiabéticos orales para la diabetes y sus niveles de glucosa en la sangre son estables, puede necesitar hacerse la prueba una o dos veces al día.

Para ver cómo sus comidas y su grado de actividad afectan sus niveles de glucosa en la sangre, debe hacerse la prueba todos los días a la misma hora.

## Ejemplos de horas comunes para medir la glucosa en la sangre son:

- Al levantarse
- Antes de las comidas o las meriendas fuertes
- De 1 a 2 horas después de las comidas o las meriendas fuertes
- Antes de hacer ejercicio y 15 minutos después de hacer ejercicio (para ver cómo el ejercicio afecta sus niveles de glucosa)
- Antes de acostarse



# Síntomas de nivel bajo de glucosa en la sangre

Es importante verificar su glucosa en la sangre de inmediato si cree que puede estar baja.

**Los síntomas o señales comunes de un nivel bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia) incluyen:**

- Debilidad o cansancio
- Hambre
- Mareos o temblores
- Nerviosismo o irritabilidad
- Sudores
- Latidos del corazón rápidos
- Visión borrosa
- Dolores de cabeza



**Un problema de nivel bajo de glucosa en la sangre puede ocurrir si usted:**

- come muy poco o saltea una comida
- usa demasiada insulina
- está más activo de lo usual

# Qué hacer con el nivel bajo de glucosa en la sangre

Su médico puede recomendarle hacerse la prueba a la misma hora todos los días para ver cómo la comida y la actividad física afectan sus niveles de glucosa en la sangre. Para tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre, ingiera un alimento alto en carbohidratos de acción rápida, como:

- de 3 a 4 tabletas de glucosa
- 1/2 lata de gaseosa regular (¡no diet!)
- un vaso de jugo de frutas regular (como jugo de naranja, de manzana o de uva)
- de 3 a 5 caramelos que pueda masticar rápido, como las mentas



Espere 15 minutos y vuelva a revisar su glucosa en la sangre. Si todavía está baja, repita el tratamiento.

Procure no estar activo hasta que su nivel de glucosa en la sangre esté por encima de los 100mg/dL.

Un nivel bajo de glucosa en la sangre si no se trata puede provocar una hipoglucemia severa y causarle un desmayo. Si usa insulina, puede tener un estuche de emergencia de glucagón. Asegúrese de tener a mano su estuche y pida a sus seres queridos y compañeros de trabajo que aprendan a usarlo. Siempre lleve una identificación médica que explique que usted tiene diabetes y qué tipo de ayuda puede necesitar en caso de emergencia.

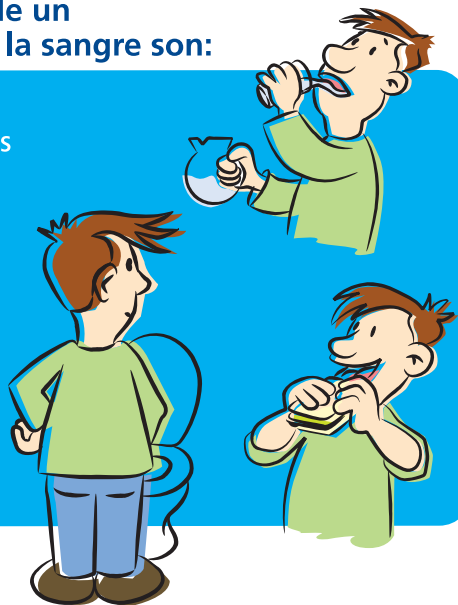
# Los síntomas de un nivel alto de glucosa en la sangre

Demasiada glucosa en la sangre (hiperglucemia) a largo plazo puede causar problemas de salud.

Un alto nivel de glucosa en la sangre puede ocurrir si usted saltea una dosis de insulina o de sus medicamentos para la diabetes, si come más de lo usual o si está menos activo de lo usual. También puede ocurrir si está bajo estrés, enfermo o si toma ciertos medicamentos, como jarabe para la tos.

## Los síntomas comunes de un nivel alto de glucosa en la sangre son:

- Sed y hambre excesivas
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Piel y boca secas
- Visión borrosa
- Somnolencia
- Infecciones o heridas que tardan en sanar



La mejor manera de evitar un problema de nivel alto de glucosa en la sangre es seguir su plan de tratamiento para la diabetes. Si su nivel de glucosa en la sangre está por encima de los 240 mg/dL o más alto que su meta durante 3 días consecutivos y usted no sabe por qué, llame a su médico.



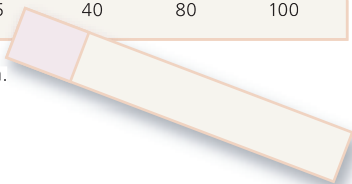
# Cetonas

Su cuerpo puede producir sustancias químicas llamadas cetonas si no tiene suficiente insulina. Una prueba positiva de cetonas significa que su cuerpo está usando la grasa corporal en lugar de la glucosa para generar energía. Esto podría significar que debe controlar sus niveles de glucosa, consulte a su médico.

## Tabla de Cetonas y tira de prueba\*

| Negativo                                                                          | Trazas                                                                            | Poco                                                                              | Moderado                                                                          | Mucho                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  |  |  |  |  |     |
| mg/dL                                                                             | 5                                                                                 | 15                                                                                | 40                                                                                | 80                                                                                | 100 |

\* Sólo para ilustrar. No use para prueba.



La presencia de cetonas es más probable en personas con diabetes tipo 1. Hágase la prueba de cetonas si su nivel de glucosa en la sangre está por encima de los 240 mg/dL. Un nivel alto de glucosa en la sangre con cetonas puede provocar una cetoacidosis diabética (CAD, por sus siglas). Ésta es una condición médica grave que tiene que ser tratada de inmediato. Llame a su médico enseguida si tiene un resultado positivo de cetonas y no sabe qué hacer.

# Registro de su nivel de glucosa en la sangre

Probablemente su médico le sugiera llevar un registro de los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre en un registro o diario.

Un diario le ayudará a ver cuán bien está manejando sus niveles de glucosa en la sangre a largo plazo.

También puede llevar cuenta de las cosas que pueden afectar sus niveles de glucosa en la sangre como las comidas, el ejercicio y los medicamentos .

## Es importante:

- Llevar bien el registro
- Tener su diario a mano para anotar los resultados
- Llevar con usted el diario cuando visite a su médico



Su diario ayudará a que usted y su equipo de cuidado de la diabetes adapten su plan de tratamiento a sus hábitos de alimentación y ejercicio.

# Cómo usar su diario de autocuidado

|           | Del ..... / ..... / .....<br>al ..... / ..... / ..... | Antes del<br>desayuno | 2hs.Post.<br>desayuno | Antes del<br>almuerzo | 2hs.Post.<br>almuerzo | Antes de la<br>merienda | 2hs.Post.<br>merienda | Antes de<br>la cena | 2hs.Post.<br>cena | Otros<br>horarios | Observaciones |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| LUNES     | GLUCEMIA                                              |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | G0*/C.C.**                                            |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | DOSIS DE INSULINA                                     |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
| MARTES    | GLUCEMIA                                              |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | G0*/C.C.**                                            |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | DOSIS DE INSULINA                                     |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
| MIÉRCOLES | GLUCEMIA                                              |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | G0*/C.C.**                                            |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | DOSIS DE INSULINA                                     |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
| JUEVES    | GLUCEMIA                                              |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | G0*/C.C.**                                            |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | DOSIS DE INSULINA                                     |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
| VIERNES   | GLUCEMIA                                              |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | G0*/C.C.**                                            |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |
|           | DOSIS DE INSULINA                                     |                       |                       |                       |                       |                         |                       |                     |                   |                   |               |

## Guía de página modelo de diario

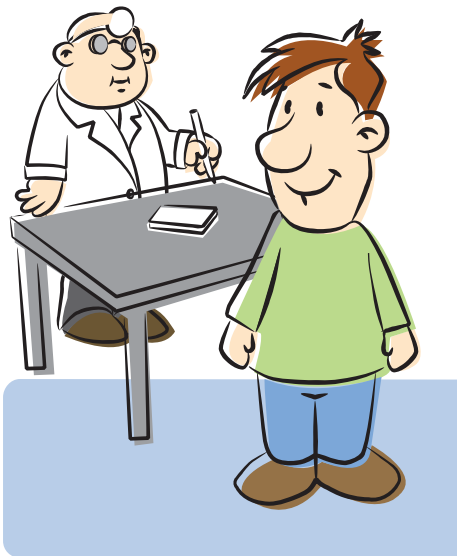
- 1 Registre la semana.
- 2 Registre el valor de la glucosa de cada día en los espacios "antes" y "post" según corresponda.
- 3 Registre los resultados de la glucosa en orina (GO) y de la prueba de cuerpos cetónicos.
- 4 Anote la dosis de insulina.
- 5 Anote tipo de tiras reactivas, tipo de insulina y otros datos importantes.
- 6 Anote bien cualquier cosa que pueda haber afectado sus lecturas de glucosa en la sangre, como los alimentos que comió, el ejercicio (qué tipo, cuánto tiempo), el estrés o las enfermedades.



# Sus metas de glucosa en la sangre

La tabla que aparece a continuación enumera las metas de glucosa en la sangre que muchos expertos en diabetes recomiendan para personas con diabetes. Usted y su médico establecerán metas para usted a base de su plan de tratamiento para la diabetes.

Estas metas pueden cambiar con el tiempo dependiendo de cuán bien usted esté controlando su diabetes. Escriba en la siguiente tabla las metas de glucosa en la sangre que usted y su médico han decidido que son las mejores para usted.



## Metas de glucosa en la sangre (Valores en plasma)\*

| Hora                     | Para personas con diabetes | Su meta |
|--------------------------|----------------------------|---------|
| Antes de comer           | Menos de 110 mg/dL         |         |
| 2 horas después de comer | Menos de 140 mg/dL         |         |
| A1C                      | 6.5% o Menos               |         |

Los valores de lectura de glucómetro para glucosa en la sangre entera son aproximadamente 10% menos.

Por favor, vea el manual de instrucciones de su glucómetro para determinar si éste indica el resultado como glucosa en plasma o en sangre entera.

\*Adaptado de American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology (aace/ace). Clinical Practice Guidelines for Developing a Diabetes Mellitus Comprehensive Care Plan – 2015. Endocrine Practice vol 21 (suppl 1) april 2015.

# La prueba A1C (hemoglobina A1C)

La prueba A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los pasados 2 a 3 meses. Es una medida precisa de cuán bien usted está controlando su glucosa en la sangre a largo plazo.

Se recomienda un nivel de A1C de 6.5% o menos para las personas con diabetes. Los estudios médicos han demostrado que mantener la glucosa en la sangre en su nivel normal o cerca de lo normal a largo plazo, o disminuir su nivel de A1C en un punto porcentual o más, puede reducir significativamente su riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda una prueba de A1C cada 6 meses si usted está cumpliendo sus metas de glucosa en la sangre. Se recomienda una prueba de A1C cada 3 meses si usted no cumple su meta o si cambia su plan de tratamiento para la diabetes.

## Niveles de A1C y equivalentes de glucosa en plasma\*

| Nivel de A1C | Promedio de glucosa en plasma |
|--------------|-------------------------------|
| 6%           | 126 mg/dL                     |
| 7%           | 154 mg/dL                     |
| 8%           | 183 mg/dL                     |
| 9%           | 212 mg/dL                     |
| 10%          | 240 mg/dL                     |
| 11%          | 269 mg/dL                     |
| 12%          | 298 mg/dL                     |

\* Adaptado de las guías de A1C de la Asociación Americana de Diabetes para 2016 (Diabetes Care Volume 39, Supplement 1, January 2016)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



RIKKE MIE ANDERSEN  
Dinamarca - Diabetes gestacional

## el control de su glucosa en la sangre

La importancia de revisar con frecuencia  
su glucosa en la sangre

Este material pretende ser solamente educativo,  
de ninguna manera reemplaza la consulta con  
su profesional de confianza.

E120/ISEP2017-AR