

Revisión y monitoreo de su glucosa

Aprenda cómo la prueba de A1C, el tiempo en rango y el autoexamen pueden ayudar a manejar la diabetes



Manejar su salud física, mental y emocional si tiene diabetes es importante. Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com, su recurso en línea integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Recursos y herramientas educativas personalizados para personas que viven con diabetes
- Accesibilidad y apoyo para ahorros en sus medicinas

Cuanto más sepa sobre la diabetes, mejor será capaz de manejarla. Estos folletos proporcionan información útil para instruirle acerca de la diabetes y ayudarle a alcanzar sus metas de diabetes.



Pídale a un miembro de su equipo de atención médica estos folletos o haga clic [aquí](https://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener una versión digital.

Si tiene preguntas o desea recibir asistencia con alguno de nuestros recursos, llame al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m., hora del este.

Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



Al escanear el código QR es posible que reunamos datos agregados para analizar, pero no recopilaremos ninguna información personal.

Las fotografías de este folleto se utilizan solo con fines ilustrativos. Los modelos en las fotos no tienen necesariamente diabetes ni otras enfermedades.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Revisión y monitoreo de su glucosa

El monitoreo de la glucosa (*azúcar*) en la sangre es una herramienta útil para saber si está alcanzando sus metas de manejo de la diabetes. Estos valores de referencia pueden ser diferentes para cada persona. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes establecerán metas para las mediciones de glucosa que pueden incluir:



◀ **A1C** se mide durante una visita al consultorio

Tiempo en rango utiliza un monitor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés)



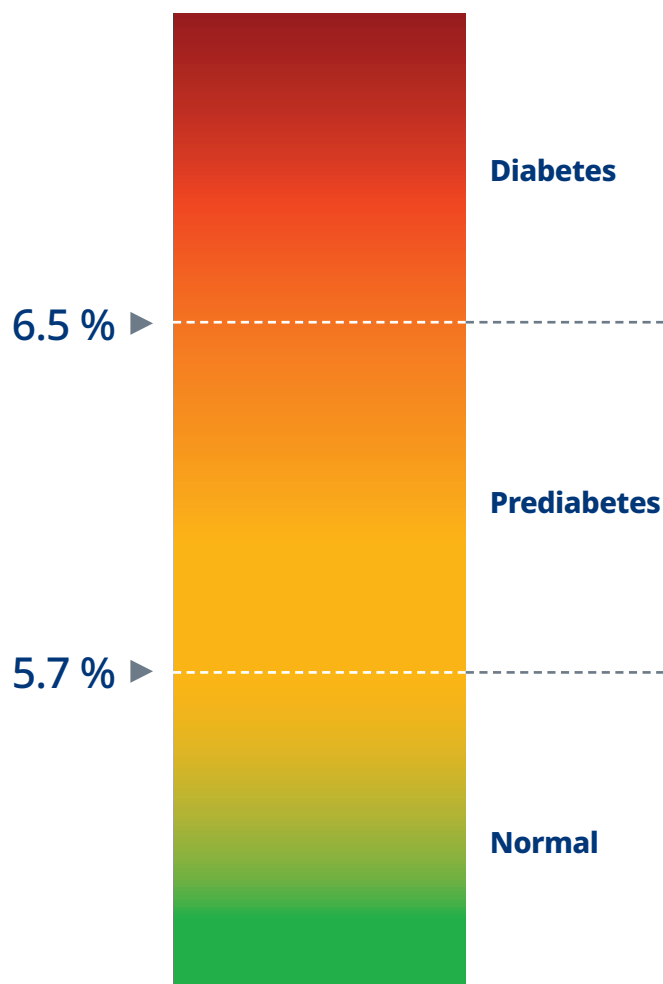
◀ **Glucosa en la sangre** la revisa usted mismo con un glucómetro (medidor de glucosa en la sangre)

¿Qué es la prueba de A1C?

La prueba de [A1C](#) es una medición estándar que refleja su glucosa en la sangre promedio en los últimos 2 a 3 meses. Los resultados de esta prueba de sangre se pueden usar para:

- Identificar la prediabetes
- Diagnosticar la diabetes tipo 2
- Ayudarle a saber qué tan bien funciona su plan de tratamiento para la diabetes
- Predecir y ayudar a prevenir complicaciones de la diabetes

El resultado de la A1C se informa mediante un porcentaje. Cuando el porcentaje es alto, esto significa que sus niveles de glucosa en la sangre fueron altos durante los últimos 2 a 3 meses. Cuanto más altos sean los niveles, mayor será su riesgo de desarrollar [complicaciones de la diabetes](#).



¿Cuál es mi meta de A1C?

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda una meta de A1C de menos del 7 % para la mayoría de las personas adultas con diabetes. Su meta puede ser más alta o más baja según su historia clínica, edad y otros factores. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán las metas adecuadas para usted.

Si alcanza sus metas de tratamiento, tendrá que hacerse una prueba de A1C al menos cada 6 meses. Si no las alcanza o si cambia de tratamientos, es posible que tenga que hacerse una prueba de A1C cada 3 meses.

Mi A1C



Mi A1C actual _____

Mi meta de A1C _____



Fecha de mi próxima prueba:

Uso de la glucosa promedio estimada (eAG)

Los resultados de su A1C pueden informarse como glucosa promedio estimada o eAG. Esta medida es similar a lo que usted ve en sus revisiones con el glucómetro. Sin embargo, como quizás revise su glucosa en la sangre en la mañana y antes de las comidas, sus valores probablemente sean más bajos que su eAG.

¿En qué consiste hacer mediciones con un glucómetro?

Para la mayoría de las personas con diabetes, revisar la glucosa en la sangre con un glucómetro es parte de su vida diaria. Se utiliza una gota de sangre para saber cómo se encuentran sus niveles en ese momento exacto. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán cuándo y la frecuencia con que debe revisar sus niveles de glucosa en la sangre.



Para la mayoría de las personas, la ADA recomienda:

Metas de glucosa en la sangre recomendadas por mi profesional de atención médica:

80-130 mg/dL antes de las comidas _____ mg/dL

Menos de 180 mg/dL de 1 a 2 horas después del inicio de una comida _____ mg/dL



Niveles de A1C comparables y glucosa promedio estimada (eAG)

A1C	eAG
10 %	240 mg/dL
9 %	212 mg/dL
8 %	183 mg/dL
7 %	154 mg/dL
6 %	126 mg/dL

¿Qué es el tiempo en rango?

El tiempo en rango (TIR, por sus siglas en inglés) es la cantidad de tiempo que usted pasa en su rango de referencia de glucosa. Se mide con un monitor continuo de glucosa (CGM), que es un dispositivo externo que se coloca en el cuerpo, por lo general en el abdomen o el brazo. Monitorea la glucosa en el cuerpo y proporciona actualizaciones en tiempo real a una computadora o teléfono inteligente.

El método de tiempo en rango funciona con los datos de su CGM al observar la cantidad de tiempo que su glucosa en la sangre estuvo en el rango de referencia. También puede ver las veces que sus niveles son altos (hiperglucemia) o bajos (hipoglucemia).



¿Cuál es mi meta de tiempo en rango?

Si usa un CGM para monitorear sus niveles de glucosa, su equipo del cuidado de la diabetes determinará su tiempo en rango de referencia.

Para la mayoría de las personas, la ADA recomienda:

Metas de TIR recomendadas por mi profesional de atención médica:

Entre 70 y 180 mg/dL _____ mg/dL

Para al menos el 70 % de las lecturas del CGM _____ %

Aproximadamente 17 horas _____ horas

Cómo A1C se relaciona con el tiempo en rango

Conocer su tiempo en rango y A1C puede ayudarle a manejar su diabetes. Cuanto más tiempo permanezca en su tiempo en rango de referencia, más baja puede ser su A1C. Cada 10 % de aumento en el TIR puede reducir el nivel de A1C aproximadamente un 0.8 %.

Niveles de A1C	TIR (70-180 mg/dL)
9.0 %	40 %
8.3 %	50 %
7.5 %	60 %
6.7 %	70 %
5.9 %	80 %

¿Cómo puedo mejorar mis valores de glucosa?

Una parte del manejo de su diabetes es conocer sus valores. ¿Qué sucede si sus niveles de glucosa no están en su rango meta? Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a alcanzar sus metas de tratamiento de la diabetes. Algunos ejemplos son:

- Tomar sus medicinas como se le indicó
- Estar activo físicamente
- Seguir un plan de alimentación saludable

Asegúrese de hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes antes de iniciar o cambiar su plan de manejo de la diabetes.