

5 A SU FAVOR CONTROLANDO SU GLUCOSA EN SANGRE

El seguimiento del nivel de glucosa en sangre es una parte esencial de la atención de su diabetes.



¿De qué manera los controles frecuentes del nivel de glucosa en sangre (azúcar en la sangre) pueden ayudarle?

El control del nivel de glucosa en sangre es una parte importante del manejo de la diabetes. Los controles a menudo le indicarán:

- qué tan eficaz es la insulina y otros medicamentos para la diabetes
- cómo la actividad física y los alimentos que come afectan su nivel de glucosa en sangre

Por lo general, se sentirá mejor y tendrá más energía cuando el nivel de glucosa en sangre se mantenga dentro o cerca de los niveles normales. Controlar el nivel de glucosa en sangre también puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de diabetes.



Cómo controlar el nivel de glucosa en sangre

Puede controlar su propio nivel de glucosa en sangre usando un medidor. Existen dos tipos principales:

- el medidor estándar del nivel de glucosa en sangre: comprueba sus niveles de glucosa en sangre en ese momento usando una gota de sangre
- monitor de glucosa continuo (MGC): comprueba sus niveles de glucosa en sangre regularmente, de día o de noche, a través de un sensor que se coloca en su cuerpo

Su equipo de atención de la diabetes puede ayudarle a elegir uno y mostrarle cómo usarlo.

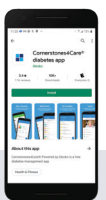
Cuándo controlar el nivel de glucosa en sangre

Usted y su equipo de atención de la diabetes decidirán cuándo y con qué frecuencia se controlará su nivel de glucosa en sangre. La tabla que aparece a continuación muestra las veces en las que podría querer realizar un control, y los motivos.

Cuándo su equipo puede querer que realice un control	Por qué debería realizarse los controles
Cuando despierte	Para ver si su nivel de glucosa en sangre se mantiene en el objetivo mientras duerme (lo que se conoce como nivel de glucosa en sangre en ayunas)
Antes de las comidas	Para saber cuál es su nivel de glucosa en sangre antes de comer y saber si necesitará ajustar su insulina a la hora de comer (prandial)
De 1 o 2 horas después de comenzar su comida	Para ver cómo su nivel de glucosa en sangre se ve afectada por la insulina y/o los alimentos que come
Antes, durante y después de la actividad física	Para ver cómo el hecho de estar activo afecta su nivel de glucosa en sangre
A la hora de acostarse	Dependiendo del medicamento que tome

Mantener un rastreador del nivel de glucosa en sangre

Es importante que controle sus niveles de glucosa en sangre y de lo que hace que suban o bajen. Consulte la última página para ver un rastreador que pueda utilizar para registrar sus niveles y otra información importante.



Para realizar un seguimiento de sus lecturas en una aplicación, descargue la aplicación **GRATUITA Cornerstones4Care®** en su dispositivo móvil.



CONTROLANDO SU NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE

Hora	Objetivos para muchas mujeres adultas no embarazadas con diabetes	Sus objetivos
Antes de las comidas	De 80 a 130 mg/dl	
De 1 o 2 horas después de comenzar una comida	Menos de 180 mg/dl	
Prueba de hemoglobina A1C	Menos del 7 %	

Adaptado de la American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes). Estándares de atención médica en la diabetes—2021. *Diabetes Care* (Cuidado de la diabetes). Enero de 2021;44(suppl.1):S1-S232.

Estableciendo los objetivos de su nivel de glucosa en sangre

En la tabla anterior se enumeran los objetivos del nivel de glucosa en sangre para muchas mujeres adultas no embarazadas con diabetes. Usted y su equipo de atención de la diabetes fijarán los objetivos adecuados para usted.

Conociendo su prueba de A1C

La prueba de A1C mide el promedio estimado de su nivel de glucosa en sangre durante aproximadamente 3 meses. Es como una "memoria" de sus niveles de glucosa en sangre a medida que pasa el tiempo. La tabla de la derecha muestra cómo se relaciona la prueba A1C con el nivel promedio estimado del nivel de glucosa en sangre.

Bajar su prueba de A1C por debajo del 7 % disminuye el riesgo de problemas de diabetes. Por lo tanto, el objetivo de la prueba de A1C para la mayoría de las personas es menor al 7 %.

Se recomienda que se realice una prueba de A1C:

- al menos 2 veces al año si sus niveles de glucosa en sangre están dentro de su objetivo
- cuatro (4) veces al año si no cumple sus objetivos o si su tratamiento ha cambiado

Niveles de la prueba de A1C	Promedio del nivel de glucosa en sangre (azúcar en la sangre)
5 %	97 mg/dl
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 la American Diabetes Association. Estándares de atención médica en la diabetes—2021. *Diabetes Care*. Enero de 2021;44(suppl.1):S1-S232.



Si tiene alguna pregunta, asegúrese de hablar con su equipo de atención de la diabetes. ¡Están allí para ayudarle!

Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com) para obtener recursos adicionales y registrarse en un programa de apoyo GRATUITO para la diabetes. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Empiece aquí



Aliméntese



Muévase



Trátese



Manéjese



¡Escanéame!

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

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

© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21PAT00106 noviembre de 2021

[espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com)



SU RASTREADOR DEL NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE

Fecha: ____ / ____ / ____

		RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE*									
		Desayuno		Almuerzo		Cena		A la hora de acostarse	Noche		
Medicamento no insulínico y dosis ▼	LUNES	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	MARTES	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	MIÉRCOLES	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	JUEVES	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	VIERNES	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	SÁBADO	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	
Medicamento no insulínico y dosis ▼	DOMINGO	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora		
		Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		mg/dl		
		Ingesta de carbohidratos ▶		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Desayuno _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Almuerzo _____ unidades		Dosis de insulina prandial ▶ <input type="checkbox"/> Cena _____ unidades		Dosis de insulina de acción prolongada ▶ <input type="checkbox"/> Si es necesario al cenar o a la hora de acostarse _____ unidades _____ hora	

Puede descargar el rastreador del nivel de glucosa en sangre **GRATUITO** en el sitio web espanol.Cornerstones4Care.com

*Usted y su equipo de atención de la diabetes decidirán las mejores horas para controlar su nivel de glucosa en sangre.

