



Revise su nivel de azúcar en la sangre

Mantener un nivel normal de azúcar en la sangre ayuda a prevenir complicaciones de la diabetes, como problemas en sus ojos, riñones o pies.

Revisar su nivel de azúcar en la sangre:

- Le brinda más flexibilidad para decidir qué comer y cuánto ejercicio necesita.
- Le permite saber qué le ha funcionado si ha hecho cambios en su estilo de vida.
- Le ayuda a saber cuándo debe llamar a su médico.
- Le brinda información importante a su equipo de atención de la diabetes para hacer cambios en su tratamiento.
- Le ayuda a saber cuándo ajustar la cantidad de insulina que necesita para controlar su diabetes, en caso de que la use.

Hable con su médico o equipo de atención de la diabetes para saber cómo ajustar su dosis de insulina.

Las revisiones le indican cómo sus medicamentos, su actividad física, su estrés, la enfermedad y la alimentación están afectando su nivel de azúcar en la sangre.

¿Cuáles son las metas para el azúcar en la sangre?

Meta para el A1C	A1C < 7	A1C < 8
Meta para el azúcar en la sangre antes de comer	80–130 mg/dL	100–140 mg/dL
Meta para dos horas después de una comida	Menos de 180 mg/dL	Menos de 200 mg/dL
Meta para el azúcar en la sangre antes de acostarse	100–160 mg/dL	100–200 mg/dL

¿Cómo puedo revisar mi nivel de azúcar en la sangre?

1. Revise las instrucciones incluidas en su glucómetro.
2. Reúna todos los suministros que necesita antes de hacerse la revisión, incluidos el glucómetro, las tiras reactivas y la libreta de registro.
3. Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de hacerse la revisión.
4. Pínchese un lado de la punta de su dedo (no la yema) con un dispositivo de lanceta o “pluma”.
5. Coloque la sangre en la tira reactiva, según las instrucciones de su glucómetro.
6. Anote sus niveles.

Sus valores ideales de azúcar en la sangre pueden ser diferentes de los valores ideales de A1C que se muestran en la tabla anterior. Pregúntele a su médico o equipo de atención cuáles deben ser las metas para el azúcar en la sangre en su caso.

Es importante saber qué hacer cuando su azúcar en la sangre esté por encima o por debajo de los números de la tabla. Para aprender más, puede tomar una de nuestras clases sobre la diabetes.

¿Cuándo debo hacer la revisión?

No todos necesitan revisar su azúcar en la sangre la misma cantidad de veces al día. Pregúntele a su médico o equipo de atención cuántas revisiones debe hacerse y en qué momento del día.

Las siguientes son algunas instrucciones sobre la frecuencia de las revisiones.

Hágase la revisión más frecuentemente cuando:

- Se enferme o tenga una infección.
- Cambie sus medicamentos para la diabetes o aumente la dosis de sus medicamentos, según las instrucciones de su médico.
- Esté intentando quedar embarazada o ya esté embarazada.
- No tenga un buen control de su diabetes.

¿Cómo me mantengo seguro y cómodo al hacerme la revisión?

Algunas personas sienten dolor o tienen dificultades para obtener sangre suficiente

cuando se pinchan los dedos. Para facilitar esto, siga los siguientes consejos:

- Píñchese un lugar o dedo diferente cada vez para reducir el enrojecimiento y el dolor en las puntas de sus dedos.
- Sacuda la mano de arriba hacia abajo, o mójesela con agua tibia antes de pincharse el dedo para mejorar el flujo de la sangre.
- Pregúntele a su médico o equipo de atención sobre otras opciones de lancetas.
- No comparta su dispositivo de lancetas con otras personas.
- No reutilice las lancetas.

Más consejos para revisar su nivel de azúcar en la sangre

- Llame al número que aparece atrás del glucómetro LifeScan si tiene problemas para usarlo.
- Mantenga las tiras reactivas en el frasco cerrado. Esto le permite tener resultados más precisos.
- No use las tiras después de la fecha de vencimiento que aparece en el frasco.

Recursos adicionales

El folleto del glucómetro LifeScan y la libreta de registro del azúcar en la sangre están disponibles con su médico, en el Departamento de Educación para la Salud o en la farmacia. Visite kp.org/mydoctor/diabetes (en inglés) para más información.