

# Prueba de glucosa en la sangre

Revisar su glucosa (azúcar) en la sangre es una manera de saber cómo está controlando su diabetes.

Su meta es mantener su glucosa en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible, sin tener problemas de niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.

## Cómo medir su glucosa en la sangre

Usted mismo puede hacerse la prueba de glucosa en la sangre usando un glucómetro. Coloque una gota de sangre en una tira de papel especial que se inserta en el glucómetro para obtener su número de glucosa en la sangre.

Asegúrese de saber cómo usar su glucómetro y cómo anotar sus resultados antes de abandonar la oficina del médico. Es importante usar correctamente su glucómetro.



## Su diario de glucosa en la sangre

Es importante llevar un registro o diario de sus resultados de glucosa en la sangre para saber cómo está controlando su glucosa en la sangre a largo plazo. Su registro debe incluir:

- Sus niveles de glucosa en la sangre
- Los alimentos que consume
- Su grado de actividad
- Los medicamentos que toma
- Las cetonas (si las hay)

Se incluye una página de diario de glucosa en la sangre con esta información. Un diario funciona mejor si anota todo tan pronto lo hace.

## Sus metas de glucosa en la sangre

La tabla a continuación muestra las metas de glucosa en la sangre que se recomiendan para las personas con diabetes. Ésta incluye la meta importante de A1C. La prueba de A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre en los pasados 2 ó 3 meses. Ésta es una de las maneras de ver cuán bien está controlando su glucosa en la sangre a largo plazo. Se recomienda un A1C de 6.5% o menos para las personas con diabetes. Usted y su médico decidirán sus metas personales de glucosa en la sangre.

### 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 (postprandial)	Menos de 140 mg/dL	
A1C	6.5% o menos	

Los valores para lectura de glucómetro en sangre entera son aproximadamente 10% más bajos.

Por favor, consulte el manual de instrucciones de su glucómetro para determinar si éste registra los resultados en plasma o en sangre entera.

\*Adaptado de "American College of Endocrinology (ACE). Consensus Statement on Guidelines for Glycemic Control. Endocrine Practice". 2002;8 (Suppl 1):S5-S11.

Los niveles de glucosa en la sangre tanto entre comidas como después de comer afectan sus valores de A1C, así que es importante revisar ambos regularmente. La tabla a la derecha muestra su nivel de glucosa en la sangre a base de sus valores de A1C.

La Asociación Americana para la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda hacerse la prueba de A1C cada seis meses si usted cumple sus metas de glucosa en la sangre. Si usted no cumple sus metas o cambia su plan para el cuidado de la diabetes, su médico puede recomendarle revisar su A1C cada tres meses.

### Niveles de A1C y Equivalentes de glucosa en plasma<sup>†</sup>

Nivel de A1C	Promedio de glucosa en plasma
6%	135 mg/dL
7%	170 mg/dL
8%	205 mg/dL
9%	240 mg/dL
10%	275 mg/dL
11%	310 mg/dL
12%	345 mg/dL

<sup>†</sup> Adaptado de las Guías de la Asociación Americana de la Diabetes para 2006



## Nivel bajo de glucosa en la sangre

Revise su glucosa en la sangre de inmediato si piensa que está baja. Un nivel bajo de glucosa en la sangre sin tratar puede ser un problema de salud serio.

Las señales de un nivel bajo de glucosa en la sangre incluyen:

- debilidad o cansancio
- temblores o mareos
- sudores
- dolores de cabeza
- hambre
- nerviosismo
- visión borrosa



## Cómo tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre



Para tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre, coma un alimento con un alto contenido de azúcar que llevará glucosa rápidamente a su sangre, como:

- 1 cucharada (o 3 sobres) de azúcar regular
- 1/2 lata de refresco regular (¡no de dieta!)
- 1/2 vaso (4 onzas) de jugo de frutas 100%

Si tiene alguna pregunta, asegúrese de hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes. Ellos están para ayudarle.

Para más información llame a la Línea de consejos de Novo Nordisk al 1-800-260-3730 o visítenos en la red en [ChangingDiabetes-us.com](http://ChangingDiabetes-us.com).

Novo Nordisk Inc. otorga permiso para reproducir este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

