

Monitoreo del Azúcar en la Sangre

Medición del azúcar en la sangre en casa

Usted puede medir sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre en casa usando un medidor de glucosa. Los resultados le indicarán cuáles son sus niveles de glucosa a ciertas horas del día. Sus resultados dependerán de las comidas que elija, de su actividad, los medicamentos que toma y de cómo se siente.

Antes de realizar la prueba, lávese siempre las manos con agua y jabón.

Pinche un dedo limpio para obtener la muestra de sangre. Aplique la gota de sangre en una tira reactiva. Obtendrá los resultados en aproximadamente 5 segundos.

Asegúrese de que su medidor está proporcionando resultados precisos. Si no está seguro, pida ayuda a su equipo médico. Los resultados de su medidor se pueden comparar con resultados del laboratorio. El resultado de su medidor debería estar dentro del 15% de la glucosa del laboratorio.

Metas para su Glucosa

La metas de glucosa siguientes aplican para la mayoría de las personas con diabetes. Hable con su equipo médico para establecer metas que sean apropiadas para usted.

Antes de las comidas: 80 – 130 mg/dL

- Su meta: _____ a _____

1-2 horas después de comida: menos de 180 mg/dL

- Su meta: menos de _____

A la hora de dormir/Antes de conducir:

100 – 140 mg/dL

- Su meta: _____ a _____

¿Cuándo medir su glucosa?

La frecuencia con la que mide sus niveles de glucosa sanguínea en casa depende de su plan de tratamiento. Algunas personas miden su nivel solo unas pocas veces a la semana. Otras personas necesitan medirlo cuatro veces al día o más. Esto puede cambiar con el tiempo. Hable con su equipo sobre cuáles son los mejores momentos para medir su nivel de glucosa.

Su horario

- Antes de las comidas
- Antes de irse a dormir
- 2:00AM
- Antes/durante/después del ejercicio
- Siempre que tenga signos o síntomas de un nivel bajo o alto de azúcar en la sangre
- Otros momentos: _____

Comuníquese con su proveedor o educador para ajustar su plan si:

- **La glucosa antes de las comidas** está por encima de _____ mg/dL más de la mitad de las veces
- **La glucosa después de las comidas** está por encima de _____ mg/dL más de la mitad de las veces
- Cualquier medición de glucosa está por encima de _____ mg/dL
- La glucosa está en menos de _____ mg/dL _____ veces por _____ (día o semana)

Medición del azúcar en la sangre en los días que está enfermo

Si se enferma con un catarro o la gripe o si tiene una infección, es posible que deba medir sus niveles de glucosa tan seguido como cada dos horas. Durante estos periodos, manténgase en estrecho contacto con su equipo médico.

- Siga tomando sus pastillas para la diabetes o usando su insulina (si es posible).
- Beba al menos 4 oz (1/2 taza) de líquidos cada 30 minutos.
- Si no puede comer, los líquidos que beba deben contener azúcar.

¿Cuándo debe llamar a su doctor?

- Si ha tenido vómito o diarrea durante más de 6 horas
- Si su nivel de glucosa se mantiene por encima de 300 mg/dL durante más de 6 horas o por debajo de 70 mg/dL después de repetir el tratamiento
- Si usted tiene un nivel de cetonas moderado a alto

Resultados del azúcar en la sangre

- Mantenga un registro de sus resultados de azúcar en la sangre. Use la tabla siguiente como una guía de lo que debe controlar. Esto ayudará a notar patrones y a saber en qué momentos su nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro o fuera de su meta.
- Escriba notas sobre su alimentación, actividad, estrés y enfermedad. Esto ayudará a decidir qué cambios podrían ser necesarios para alcanzar sus metas.

- Comuníquese con su proveedor o educador para pedirle ayuda si tiene dificultad para alcanzar sus metas.
- Lleve siempre su medidor de glucosa y/o los resultados escritos a sus visitas en la clínica. La mayoría de los medidores se pueden descargar para revisar los resultados del azúcar en la sangre con facilidad.

Otros consejos que debe recordar

- Si usted usa una toallita de alcohol o un desinfectante de manos para limpiarse el dedo antes de realizar la prueba, permita que el alcohol se seque antes de pincharse.
- Mantenga las tiras reactivas dentro del envase en el que vienen. No saque una tira del envase hasta que vaya a realizar la prueba. Mantenga el envase a temperatura ambiente y cierre bien la tapa.
- No use las tiras reactivas que hayan vencido. Compruebe la fecha de vencimiento en el costado del envase.
- Coloque la tira reactiva cuidadosamente en la gota de sangre. Deje que la tira absorba la sangre. No intente colocar la gota de sangre encima de la tira reactiva.
- Coloque las lancetas usadas en un envase de plástico grueso (envase de detergente para ropa o lejía/cloro) o en un recipiente para objetos punzantes. No arroje las lancetas usadas a la basura regular.

Blood Sugar Monitoring

Checking Blood Sugars at Home

You can check your blood glucose (sugar) levels at home using a glucose meter. The results tell you what your glucose levels are at certain times of the day. Your meal choices, activity, medicines, and how you feel will affect the results.

Before testing, always wash your hands with soap and water. Poke your clean finger for the blood sample. Apply the drop of blood to the test strip. You will have a result in about 5 seconds.

Be sure your meter is giving accurate results. If you are not sure, ask your health care team for help. Your meter result can be compared to a lab result. The meter result should read within 15% of the lab glucose.

Your Glucose Goals

The glucose goals below apply to most people with diabetes. Talk with your health care team about setting goals that are right for you.

Before meals: 80-130 mg/dL

- Your goal: _____ to _____

1-2 hours after meals: less than 180 mg/dL

- Your goal: less than _____

Bedtime/ before driving: 100-140 mg/dL

- Your goal: _____ to _____

When to Check

How often you check your blood glucose levels at home depends on your treatment plan. Some people check a few times per week. Others need to check four or more times per day. This may change over time. Talk to your team about the best times to check.

Your Schedule

- Before meals
- Before bedtime
- 2:00AM
- Before/during/after exercise
- Any time you have signs or symptoms of low or high blood sugar
- Other times: _____

Contact your provider or educator to adjust your plan if:

- **Before-meal glucose** is above _____ mg/dL more than half the time
- **After-meal glucose** is above _____ mg/dL more than half the time
- Any glucose over _____ mg/dL
- Glucose less than _____ mg/dL _____ time(s) per _____ (day or week)

Testing on Sick Days

If you get sick with a cold or flu or if you have an infection, you may need to check your blood glucose levels as often as every two hours. Stay in close contact with your health care team during these times.

- Keep taking your diabetes pills or insulin (if possible).
- Drink at least 4 oz (1/2 cup) of fluids every 30 minutes.
- If you cannot eat a meal, then fluids should contain sugar.

When to Call Your Doctor

- If you have had vomiting or diarrhea for more than 6 hours
- If your glucose stays above 300 mg/dL for more than 6 hours or below 70 mg/dL after repeated treatment
- If you have moderate to large ketones

