

## Monitoreo del Nivel de Azúcar en la Sangre

### Cómo medir el nivel de 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(a), pida ayuda a su equipo médico. Los resultados de su medidor pueden ser comparados con resultados del laboratorio. El resultado de su medidor debería estar dentro del 15% de la glucosa del laboratorio.

### Metas para su Glucosa

La información siguiente enumera las metas de la mayoría de las personas con diabetes. Hable con su equipo médico sobre el establecimiento de 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 debe medir su nivel

La frecuencia con la que mide sus niveles de glucosa sanguínea en casa depende de su plan de tratamiento. Algunas personas miden el nivel unas cuantas 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 las mejores horas 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
- Otras horas: \_\_\_\_\_

### Comuníquese con su proveedor o educador para ajustar el 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 medida de glucosa está por encima de \_\_\_\_\_ mg/dL
- La glucosa está en menos de \_\_\_\_\_ mg/dL \_\_\_\_\_ veces por \_\_\_\_\_ (día o semana)

### Medición del nivel en los días que está enfermo(a)

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

- Siga usando sus pastillas o insulinas para la diabetes (si es posible).
- Beba al menos 4 oz (1/2 taza) de líquidos cada 30 minutos.
- Si no puede consumir una comida, entonces 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 de abajo como una guía de lo que debe monitorear. Esto ayuda a ver patrones y a saber los momentos en que su nivel de azúcar en la sangre se encuentre dentro o fuera de su meta.
- Escriba notas acerca de su alimentación, actividad, estrés y enfermedad. Esto ayudará a decidir los cambios necesarios para que sus niveles de azúcar en la sangre estén dentro de los límites establecidos para sus metas.

- Comuníquese con su proveedor o educador para pedirle ayuda si está teniendo dificultad para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites fijados.
- Traiga siempre su medidor de glucosa y/o los resultados escritos a sus consultas en la clínica. La mayoría de los medidores pueden ser descargados para revisar los resultados de los niveles de azúcar 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 vinieron. 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 se hayan vencido. Compruebe la fecha de vencimiento en el lado del envase.
- Coloque la tira reactiva cuidadosamente en la gota de sangre. Deje que la tira absorba la sangre. No trate de colocar la gota de sangre encima de la tira reactiva.
- Coloque las lancetas usadas en un envase de plástico grueso (bote de detergente para ropa o blanqueador/lejía) o en un contenedor para objetos punzantes. No arroje las lancetas usadas en la basura regular.

Fecha	Antes del Desayuno		Antes del Almuerzo		Antes de la Cena		Comentarios
	Nivel de azúcar en la sangre	Medicamento/ Insulina	Nivel de azúcar en la sangre	Medicamento/ Insulina	Nivel de azúcar en la sangre	Medicamento/ Insulina	

The English version of this *Health Facts for You* is #4509

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 10/2020 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4509s.

# 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.

