

Hacer un seguimiento de mi progreso

Cuando se trata de controlar la diabetes, ¿cómo mide su progreso? Realmente depende de sus objetivos. ¿Tiene una cantidad determinada de azúcar en sangre que quiere alcanzar? ¿Su objetivo es tener más energía para hacer las cosas que disfruta? La respuesta puede ser diferente para cada diabético. Sin importar el objetivo, haga un plan para lograrlo. Use una lista como guía que lo ayude a decidir cuál va a ser el siguiente paso.

Mediciones del nivel de azúcar en sangre

Medir su nivel de azúcar en sangre usted mismo es un paso fundamental. Puede hacerlo usando un dispositivo manual llamado glucómetro. También se denomina medidor. Aparece un número en la pantalla del medidor que indica su nivel de azúcar en sangre. Saber cómo cambia su nivel de azúcar en sangre después de una comida ayuda a elegir mejor los alimentos. También puede mostrarle qué tan bien funcionan sus píldoras para la diabetes o su insulina. El cuadro que figura a continuación muestra los intervalos de niveles de azúcar en sangre objetivo para adultos con diabetes:

Control de azúcar en sangre

Azúcar en sangre antes de una comida	70 - 130 mg/dl (5.0 a 7.2 mmol/l)
Azúcar en sangre después de una comida	<180 mg/dl (<10.0 mmol/l)
A1C	<7.0 %

Aquí se presentan otros aspectos a tener en cuenta:

- ¿Se controla el nivel de azúcar en sangre con la frecuencia que le indicó el doctor?
- ¿Tiene un medidor y otros suministros que necesita para hacer la prueba?
- ¿Se siente cómodo usando el medidor y tomando los medicamentos para la diabetes?
- ¿Mantiene un registro de los resultados de sus pruebas de azúcar en sangre?

Si su respuesta a todas las preguntas fue sí, ¡va muy bien! Si no fue así, quizá sea el momento de revisar el plan de cuidado de la diabetes que crearon usted y el equipo de cuidado de la salud. Esto le ayudará a saber con qué frecuencia medir su nivel de azúcar en sangre. Su doctor

puede ayudarlo a obtener todas las herramientas necesarias para medir su nivel de azúcar en sangre. Además, lleve su medidor la próxima vez que tenga cita con el doctor. Pídale al doctor o al enfermero que le muestre cómo usarlo. Anote los resultados de las pruebas cada vez que mida su nivel de azúcar en sangre. Mantenga el registro junto con el medidor.

¿Quién debe medirse?

Cualquier persona con diabetes puede beneficiarse a partir de las mediciones del nivel de azúcar en sangre. Es de suma importancia para las personas que:

- Se inyectan insulina o toman píldoras para la diabetes
- Están embarazadas
- Les resulta complicado controlar los niveles de azúcar en sangre
- Tiene graves niveles bajos de azúcar en sangre o cetonas a partir de niveles altos de azúcar en sangre
- Tiene niveles bajos de azúcar en sangre sin que se presenten los signos de advertencia habituales

Prueba de A1c

La prueba de A1c es otra herramienta importante para ayudarlo a usted y a su equipo de cuidado de la salud a controlar su progreso. Su valor se mide mediante una prueba de sangre que indica su doctor. El resultado de su A1c muestra los niveles de azúcar en sangre promedio de los últimos tres meses. Es diferente de los análisis que se realiza en casa todos los días. Habitualmente se realiza dos a cuatro veces al año. La prueba de A1c no reemplaza su autoexamen de azúcar en sangre diario.

El objetivo de la A1c para la mayoría de las personas diabéticas es inferior al 7 por ciento. Casi la mitad de los adultos con diabetes tienen una A1c de 7 por ciento o superior. Puede usar el convertidor de A1c para ver cómo se compara el número de su A1c con sus resultados de las pruebas de azúcar en sangre diarias.

Apoyo para ayudarlo a manejar su diabetes:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su diabetes.
- Podemos asistirlo cuando decida buscar programas y recursos comunitarios dentro de su área.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:

1. Haga todas las preguntas que tenga sobre la diabetes. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y análisis de Papanicolaou

Más recursos para la diabetes

- [Asociación Estadounidense de Diabetes](#)
- [Comunidad en línea de Niños con DIABETES](#)
- [Diabetes Health](#)

Fuentes:

*Asociación Estadounidense de Diabetes
diabetes.org

*Diabetes Health
diabeteshealth.com

*Subpágina de la Asociación Estadounidense de Diabetes
heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp,
se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.