

Manejando su nivel de glucosa en la sangre

El seguimiento del nivel de glucosa en la sangre es una parte esencial de la atención de su diabetes.



¿De qué manera los controles frecuentes del nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) pueden ayudarle?

El control del nivel de glucosa en la sangre es una parte importante del manejo de la diabetes. Los controles a menudo le indicarán:

- qué tan eficaz es la insulina y otros medicamentos para la diabetes
- cómo la actividad física y los alimentos que come afectan su nivel de glucosa en la sangre

Por lo general, se sentirá mejor y tendrá más energía cuando el nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro o cerca de los niveles normales. Controlar el nivel de glucosa en la sangre también puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de diabetes.



Cómo controlar el nivel de glucosa en la sangre

Puede controlar su propio nivel de glucosa en la sangre usando un medidor. Existen dos tipos principales:

- el medidor estándar del nivel de glucosa en la sangre: comprueba sus niveles de glucosa en la sangre en ese momento usando una gota de la sangre
- monitor de glucosa continuo (MGC): comprueba sus niveles de glucosa en la sangre regularmente, de día o de noche, a través de un sensor que se coloca en su cuerpo

Su equipo de atención de la diabetes puede ayudarle a elegir uno y mostrarle cómo usarlo.

Cuándo controlar el nivel de glucosa en la sangre

Usted y su equipo de atención de la diabetes decidirán cuándo y con qué frecuencia se controlará su nivel de glucosa en la sangre. La tabla que aparece a continuación muestra las veces en las que podría querer realizar un control, y los motivos.

Cuándo su equipo puede querer que realice un control	Por qué debería realizarse los controles
Cuando despierte	Para ver si su nivel de glucosa en la sangre se mantiene en el objetivo mientras duerme (lo que se conoce como nivel de glucosa en la sangre en ayunas)
Antes de las comidas	Para saber cuál es su nivel de glucosa en la sangre antes de comer y saber si necesitará ajustar su insulina a la hora de comer (prandial)
De 1 o 2 horas después de comenzar su comida	Para ver cómo su nivel de glucosa en la sangre se ve afectada por la insulina y/o los alimentos que come
Antes, durante y después de la actividad física	Para ver cómo el hecho de estar activo afecta su nivel de glucosa en la sangre
A la hora de acostarse	Dependiendo del medicamento que tome

Mantener un rastreador del nivel de glucosa en la sangre

Es importante que controle sus niveles de glucosa en la sangre y de lo que hace que suban o bajen. Consulte la última página para ver un rastreador que pueda utilizar para registrar sus niveles y otra información importante.



Manejando su nivel de glucosa en la sangre

Hora	Objetivos para muchas mujeres adultas no embarazadas con diabetes	Sus objetivos
Antes de las comidas	De 80 a 130 mg/dl	
De 1 o 2 horas después de comenzar una comida	Menos de 180 mg/dl	
Prueba de hemoglobina A1C	Menos del 7 %	

Adaptado de la American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes). Estándares de atención médica en la diabetes—2022. *Diabetes Care* (Cuidado de la diabetes). 2022;45(suppl 1):S1-S270.

Estableciendo los objetivos de su nivel de glucosa en la sangre

En la tabla anterior se enumeran los objetivos del nivel de glucosa en la sangre para muchas mujeres adultas no embarazadas con diabetes. Usted y su equipo de atención de la diabetes fijarán los objetivos adecuados para usted.

Conociendo su prueba de A1C

La prueba de A1C mide el promedio estimado de su nivel de glucosa en la sangre durante aproximadamente 3 meses. Es como una "memoria" de sus niveles de glucosa en la sangre a medida que pasa el tiempo. La tabla de la derecha muestra cómo se relaciona la prueba A1C con el nivel promedio estimado del nivel de glucosa en la sangre.

Bajar su prueba de A1C por debajo del 7 % disminuye el riesgo de problemas de diabetes. Por lo tanto, el objetivo de la prueba de A1C para la mayoría de las personas es menor al 7 %.

Se recomienda que se realice una prueba de A1C:

- al menos 2 veces al año si sus niveles de glucosa en la sangre están dentro de su objetivo
- cuatro (4) veces al año si no cumple sus objetivos o si su tratamiento ha cambiado

Niveles de la prueba de A1C	Promedio del nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)
5 %	97 mg/dl
6 %	126 mg/dl
7 %	154 mg/dl
8 %	183 mg/dl
9 %	212 mg/dl
10 %	240 mg/dl
11 %	269 mg/dl
12 %	298 mg/dl

Adaptado de la American Diabetes Association. Estándares de atención médica en la diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S270.



Si tiene alguna pregunta, asegúrese de hablar con su equipo de atención de la diabetes. ¡Están allí para ayudarle!

Visite espanol.diabetes.novocare.com para obtener recursos adicionales e información útil. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

NovoCare® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US22PAT00112 noviembre de 2023

espanol.diabetes.novocare.com



Cómo usar su rastreador del nivel de glucosa en la sangre

Su rastreador del nivel de glucosa en la sangre

La diabetes cambia con el tiempo. Por eso es posible que su tratamiento también tenga que cambiar con el tiempo.

El rastreador del nivel de glucosa en la sangre que se encuentra en la siguiente página puede ayudarle a hacer un seguimiento de sus medicamentos para la diabetes y de los cambios en la dosis y el horario indicado por su médico. También puede ayudarle a hacer un seguimiento de la cantidad de insulina que tomó a la hora de las comidas y cuándo se la tomó.

Su equipo de atención de la diabetes puede proporcionarle un rastreador del nivel de glucosa en la sangre y mostrarle cómo usarlo. O llame al 1-800-727-6500 para que le envíen un rastreador.

A continuación le mostramos cómo usar el rastreador del nivel de glucosa en la sangre

- 1 Escriba la fecha de inicio de la semana. (Puede empezar el seguimiento cualquier día de la semana)
- 2 Escriba el/los nombre(s) y la(s) dosis de su(s) medicamento(s) para la diabetes que no son insulina
- 3 Escriba la hora y sus lecturas del nivel de glucosa en la sangre en los espacios "antes" y "después". Las lecturas después de comer se suelen realizar de 1 a 2 horas después de comenzar su comida. Las lecturas nocturnas pueden tomarse durante la noche, según sea necesario
- 4 Si está contando los carbohidratos, escriba cuántos gramos comió
- 5 Si su médico le ha dicho que use insulina prandial al comer, escriba su dosis aquí
- 6 Si su médico le ha indicado que use insulina de acción prolongada, escriba aquí su dosis y la(s) hora(s). La insulina de acción prolongada se toma una o dos veces al día
- 7 Añada notas sobre cualquier otra cosa de la que desee realizar un seguimiento (como presión arterial, actividad o peso)

EJEMPLO



Su registro del nivel de glucosa en la sangre

1 Fecha: 10 / 8 / 2023

RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	Hora	Hora
2 Medicinas que no sean insulina y sus dosis 10 mg medicina A	6 am	8 am		1:30 pm	6:15 pm		11 pm	3:30 am
	3 90 mg/dL	150 mg/dL		148 mg/dL	91 mg/dL		90 mg/dL	140 mg/dL
4 Carbohidratos consumidos	18 gramos		21 gramos		26 gramos		2 gramos	
5 Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input checked="" type="checkbox"/> Cena 2 unidades		7 Otro	
6 Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora				Presión arterial: 120/80	
MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis 10 mg medicina A	6 am	8 am						
	90 mg/dL	150 mg/dL						
Carbohidratos consumidos	20 gramos							
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input checked="" type="checkbox"/> Cena 2 unidades		Otro	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora				Caminata de 30 minutos	

*Usted y su equipo de cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.



Su rastreador del nivel de glucosa en la sangre

Fecha: ____/____/____

RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
VIERNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
SÁBADO	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					
DOMINGO	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora		
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶								
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ___ unidades		Otro ▶	
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora					

Puede descargar el rastreador del nivel de glucosa en la sangre **GRATUITO** en el sitio web espanol.diabetes.novocare.com

*Usted y su equipo de atención de la diabetes decidirán las mejores horas para controlar su nivel de glucosa en la sangre.

