

# SEGUIMIENTO DE LOS RESULTADOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Es importante anotar sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa) y compartirlos con su proveedor de atención médica. Las lecturas de azúcar en la sangre ayudarán a su proveedor de atención médica a entender cómo mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango aceptable.

Anotar los resultados le ayuda a identificar patrones a largo plazo en sus resultados de azúcar en la sangre.

Use:

- El registro diario que viene con su medidor de glucosa
- El formulario que le entregó su proveedor de atención médica
- Un cuaderno

Si tiene un medidor de glucosa que guarda los resultados de azúcar en la sangre en la memoria, lleve el medidor a su cita médica.

Su registro diario debe incluir lo siguiente:

- Los resultados de los niveles de azúcar en la sangre a diferentes horas del día
- El nombre y la dosis de sus medicamentos
- Cosas que podrían afectar su nivel de azúcar en la sangre, por ejemplo:
  - Se olvidó de tomar su medicamento para la diabetes
  - Cuánto y qué tipo de ejercicio físico está haciendo
  - Si comió más o menos de lo habitual
  - Si asistió a un evento especial o se fue de vacaciones
  - Si estuvo bajo estrés, como por ejemplo, enfermo o molesto



### Ejemplo de un formulario de registro

Registro diario de diabetes									
	Azúcar en la sangre en ayunas	Azúcar después del desayuno	Pastillas o insulina que tomó	Azúcar antes/ después del almuerzo	Pastillas o insulina que tomó	Azúcar antes/ después de la cena	Pastillas o insulina que tomó	Azúcar al acostarse	Notas; ejercicio, viajes, enfermedad
10 de octubre	95	160	NPH	101/165	-	98/150		110	Ejercicio
Fecha									
Fecha									

# Iniciar la Insulina – Una guía para pacientes

## SEGUIMIENTO DE LOS RESULTADOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

**RECUERDE:** sus resultados de azúcar en la sangre se ven afectados por:

- Lo que come
- Cuánto ejercicio físico realiza
- Cuándo hace ejercicio físico
- Cuándo se administra sus inyecciones de insulina o toma las pastillas para la diabetes
- Estrés, enfermedad y viajes
- Ciertos medicamentos, como esteroides o medicamentos líquidos que contienen azúcar

El rango normal para los niveles de azúcar en la sangre es:

- **Entre 70 y 130 mg/dL antes de una comida**
- **Menos de 180 mg/dL dos horas después de una comida**

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es el nivel de azúcar en la sangre que debe tener.

**Su rango aceptable de azúcar en la sangre es de \_\_\_\_\_ mg/dL**

Su proveedor de atención médica lo ayudará a decidir cuándo debe probar su nivel de azúcar en la sangre. Por ejemplo, es posible que deba verificar el nivel de azúcar en la sangre por las mañanas en ayunas, antes de las comidas, después de las comidas y/o a la hora de irse a dormir.

Pruebe su azúcar en la sangre a las siguientes horas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cada vez que pruebe su nivel de azúcar en la sangre después de una comida, asegúrese de esperar siempre la misma cantidad de tiempo desde el comienzo de la comida.

Place label here.