

Monitoreo: Qué es y el por qué

Monitorizando sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa) regularmente le ofrece información esencial (vital) sobre el control de su diabetes. El monitoreo le ayuda a saber cuándo sus niveles de azúcar en la sangre están dentro de los valores sugeridos. Incluso, le ayuda a hacer ajustes en las comidas y en las actividades para que su cuerpo funcione a la mejor manera. Puede tomar un poco de tiempo y experiencia para entender cómo sus actividades diarias y sus alimentos pueden afectar el nivel de azúcar. Estamos aquí para ayudarle.

Programa de Control de la Diabetes de CCHP puede ayudarle a saber:

- »» Cómo usar un medidor de azúcar en la sangre (glucosa).
- »» Cuándo debe de comprobar su nivel de azúcar y qué significan los valores.
- »» Qué hacer cuando sus valores están fuera del rango sugerido.
- »» Cómo registrar los resultados de su nivel de azúcar.

El monitoreo del nivel de azúcar es una parte importante del autocuidado de la diabetes, pero el monitoreo de su salud, en general, incluye un montón de otras cosas también, especialmente cuando uno tiene diabetes.

Usted y su médico también tendrán que monitorizar su:

- »» Control del nivel de azúcar en la sangre a largo plazo—**la prueba A1C**
- »» Su salud cardiovascular--**la presión arterial, el peso y los niveles de colesterol.**
- »» Su salud renal--**análisis de orina y de sangre.**
- »» Su salud ocular--**exámenes oculares con dilatación.**
- »» La salud de sus pies--**exámenes de los pies y prueba sensorial.**

La American Diabetes Association recomienda un valor de **A1C menos del 7%** (eAG o promedio estimado de glucosa de 154 mg/dl) Si quiere ver cómo su cuerpo responde a su comida, espera 1 a 2 horas después de empezar a comer y luego se verifica su nivel de azúcar. Se tarda aproximadamente 2 horas para que los números reflejen el efecto completo en la azúcar en la sangre.



Antes de monitorizar su nivel de azúcar, lávese sus manos con agua y jabón. Se secan bien con toalla limpia. Las sustancias presentes en su piel (como suciedad, alimentos o loción) pueden producir resultados imprecisos.



Cuando viaje, llévese sus suministros. Comunica al personal de seguridad que lleva suministros para la diabetes.



Si no tienes dinero suficiente para pagar las tiras reactivas, llama al número gratuito que figura en la parte posterior de su glucómetro para ver si hay cupones disponibles, o pregunta a su educador en diabetes sobre otros recursos.



Recuerda que la manera en que se sientes no siempre refleja su nivel de azúcar. ¡¡La única manera de saberlo es **verificando sus valores!**¡¡

- »» Compruebe sus niveles de azúcar regularmente para compartir con su médico o enfermera diabetes.
- »» Sigue un programa. Le sería muy útil mantener un horario escrito sobre sus niveles de azúcar. Use sus números para hacer decisiones sobre la atención de su diabetes.
- »» Compruebe sus niveles de azúcar si cree usted que se está enfermando.

Cuando compruebe su nivel de azúcar en la sangre:

- »» Mantenga un horario y llévelo a todas sus citas médicas.
- »» Trata de identificar patrones cuando su nivel de azúcar sube o baja. Si necesita ayuda, llame a la enfermera del manejo de enfermedades.

Si sus números no están dentro de los valores establecidos, no se desalientes. Ésta es información útil que puede ayudar a su médico a ajustar su tratamiento a sus necesidades. Si desarrollas un programa regular y lo sigue en detalle, aprenderás cómo sus niveles de azúcar afectan la manera en que se siente. Empezara a reconocer las tendencias del nivel de azúcar que no son saludables antes de que estén fuera de control.

¿Cómo es un día típico, en términos de alimentación, actividad física y medicamentos para la diabetes? *(Inscríbalo en este espacio o en una libreta)*

| | Actividad | Comida | Medicamento |
|------------|-----------|--------|-------------|
| 6:00 a.m. | | | |
| 7:00 a.m. | | | |
| 8:00 a.m. | | | |
| 9:00 a.m. | | | |
| 10:00 a.m. | | | |
| 11:00 a.m. | | | |
| 12:00 p.m. | | | |
| 1:00 p.m. | | | |
| 2:00 p.m. | | | |
| 3:00 p.m. | | | |
| 4:00 p.m. | | | |
| 5:00 p.m. | | | |
| 6:00 p.m. | | | |
| 7:00 p.m. | | | |
| 8:00 p.m. | | | |
| 9:00 p.m. | | | |
| 10:00 p.m. | | | |