

# Si tiene diabetes, contrólese el nivel de azúcar en la sangre

Usted necesita saber cómo y cuándo controlarse el nivel de azúcar en la sangre. Si tiene muy poco azúcar, podría sentir cansancio y si tiene demasiado azúcar, durante mucho tiempo, podría tener problemas con la vista, los riñones y la circulación de la sangre.

Si no sabe cómo controlarse el nivel de azúcar con el medidor de glucosa (la máquina que usa para controlarse el nivel de azúcar en la sangre), asegúrese de preguntarle a su farmacéutico, enfermero, nutricionista o trabajador de salud.

Algunas personas necesitan realizarse la prueba varias veces al día, especialmente antes de comer, para saber cuánta insulina deben tomar. Otras necesitan controlarse algunas veces a la semana. El trabajador de salud podrá decirle con qué frecuencia necesita controlarse.

Es muy importante que asista a las citas programadas con el trabajador de salud.

Al controlarse el nivel de azúcar en la sangre, usted puede saber si sus medicinas están dando buenos resultados. Esto también puede ayudarle a realizar cambios en la dieta, la actividad física y medicinas para mejorar su nivel de azúcar en la sangre. Puede ayudarle a comprender cómo evitar que el nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto o demasiado bajo.



Es conveniente que tenga un cuaderno especial para anotar su nivel de azúcar en la sangre. Si le resulta difícil escribir, el medidor de glucosa puede almacenar esa información. No olvide traer consigo su cuaderno, o el medidor, a todas las citas con el trabajador de salud.

Avise al trabajador de salud si observa que algunas veces su nivel de azúcar es demasiado bajo, menos de 70, o demasiado alto, más de 350.

Para la mayoría de las personas con diabetes, el nivel de azúcar en la sangre debe ser entre 70 y 140.

Lo que puede afectar su nivel de azúcar en la sangre es su alimentación, las medicinas que toma, el estrés, las enfermedades, el dolor y la actividad física.

Si se controla el nivel de azúcar en la sangre y lleva esa información a la cita con el trabajador de salud, el equipo profesional podrá explicarle qué puede hacer para mantener el nivel en los valores correctos.

Mi nivel saludable de azúcar en la sangre es \_\_\_\_\_.

Me controlaré el nivel de azúcar en la sangre \_\_\_\_\_ veces al día.

Me controlaré el nivel de azúcar en la sangre a las \_\_\_\_\_.

