

Control de la diabetes: ¡conozca sus niveles de azúcar en la sangre!



Para controlar su diabetes, debe conocer sus niveles de azúcar en la sangre. Debe medir sus niveles de azúcar en la sangre para saber si son demasiado altos, demasiado bajos o si son adecuados.

Tipo de pruebas para medir sus niveles de azúcar en la sangre

Prueba de A1c: esta prueba mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Muestra cómo está controlando sus niveles de azúcar en la sangre durante un largo período de tiempo. Su médico ordenará este análisis de sangre. Se puede hacer en el consultorio del médico o en el laboratorio. **Esta es la mejor prueba para comprobar cómo han estado sus niveles de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo:** ¿han estado cerca de lo normal o demasiado altos?

- El **objetivo de azúcar en la sangre** para la mayoría de las personas con diabetes **es inferior al 7 %**.
- Si sus niveles de azúcar en la sangre son superiores al 8 %, su médico puede cambiar su plan de tratamiento para la diabetes.
- Cuanto más alta sea su A1c, más probable es que desarrolle problemas de salud relacionados con la diabetes.

Prueba de azúcar en la sangre con punción digital: esta prueba

le indica cuáles son sus niveles de azúcar en la sangre en el momento de la prueba. Puede hacer esta **prueba en casa usando un medidor de azúcar en la sangre y tiras reactivas.** Medirse los niveles de azúcar en la sangre en casa es una parte fundamental del buen cuidado de la diabetes. Pídale a su médico, farmacéutico o profesor de diabetes que le muestre la forma correcta de hacerse la prueba. Consulte a su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe hacerse la prueba. Los momentos habituales para medirse el azúcar en la sangre son antes de las comidas, a la hora de acostarse y dos horas después de comer.

Los rangos objetivo de azúcar en la sangre

Los rangos a continuación son para la mayoría de las personas con diabetes que no están embarazadas.

- Antes de las comidas: 80-130 mg/dl
- Después de las comidas (de 1 a 2 horas después): inferior a 180 mg/dl

Hable con su médico para averiguar cuáles deberían ser sus rangos objetivo de azúcar en la sangre.

¡Medirse el azúcar en la sangre con frecuencia y tomar sus medicamentos para la diabetes ayuda a asegurar que se mantenga lo más saludable posible con respecto a la diabetes!

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

| | Porcentaje de A1c | |
|--|-------------------|--|
| Dentro del rango | < 5.7% | Normal |
| Prediabetes | 5.7-6.4% | Prediabetes |
| Aumento del riesgo de complicaciones ↓ | > 6.4% | Persona con diabetes: buen control de los niveles de azúcar en la sangre |
| | 6.5% | |
| | 7.0% | |
| | 7.5% | Persona con diabetes: control deficiente de los niveles de azúcar en la sangre |
| | 8.0% | |
| | 8.5% | |
| 9.0% | | |
| 9.5% | | |
| 10% | | |