

# ¿Está Trabajando su Plan de Tratamiento para el Control de su Diabetes?

Cuando uno tiene Diabetes tipo 2, muchas de las opciones que elija a diario van a impactar directamente sus niveles de glucosa y estado general de salud. Está haciendo todo lo posible para tomar el control de sus resultados de nivel de glucosa para reducir la resistencia a la insulina y prevenir o retrasar los problemas a largo plazo que la diabetes puede provocar. Y como esa es su meta, es importante que sepa si su plan es efectivo.

Cada parte del plan de manejo de su diabetes, incluyendo selección de alimentos saludables, ser activo, tomar medicamentos si es necesario y controlar sus niveles de glucosa, trabajan juntos para mantener su nivel de glucosa en un rango saludable.

La mejor manera de determinar si su plan es efectivo es checando sus niveles de glucosa regularmente.

*"Compruebo mis niveles de azúcar tres a cuatro veces al día. Antes de comer. Antes de hacer ejercicio y después de hacer ejercicio."*

Trabaje con su equipo de cuidado de la diabetes para establecer una meta diaria de su nivel de glucosa. Esta meta es el rango que quiere tener cada vez que verifica su glucosa, y es específico para usted, dependiendo de su salud, edad, nivel de actividad y otros factores.

Es posible que su equipo de cuidado de la diabetes le recomiende que cheque su nivel al levantarse en la mañana antes de desayunar, o que se lo cheque 2 horas después de haber empezado a comer. La hora que se checa es importante para asegurar que entiende cuando y con qué frecuencia se debe checar su nivel de glucosa a diario, y la meta que quiere lograr con cada prueba.

Si los resultados de su nivel de glucosa en casa con frecuencia son los de su meta, puede sentirse seguro de que está siguiendo los pasos en una dirección correcta para controlar su nivel de glucosa. Pero si sus resultados con frecuencia son más bajos o más altos de su meta, es posible que tenga que hacer ajustes en su plan de manejo.

Por ejemplo, si su nivel de glucosa de la mañana cuando se levanta es más alto de su meta, es posible que tenga que cambiar el refrigerio que tomó antes de acostarse para bajar su nivel de glucosa.

Es importante que sepa qué sucede con su nivel de glucosa durante el día para poder tener un cuadro correcto de su control en general. Si usted siempre se revisa el nivel de glucosa a la misma hora diario, solo va a ver parte del cuadro. En lugar de esto, consulte a su equipo de cuidado de la diabetes sobre checar sus niveles en diferentes horas del día, para que pueda tener un cuadro más completo del control de su nivel de glucosa, y modificar su plan si es necesario.

Otra forma de saber si su plan de manejo está funcionando, es por medio de pruebas regulares de A1C.

El A1C es una prueba de sangre que muestra si ha controlado bien su nivel de glucosa durante los últimos 2 o 3 meses, y esta prueba se hace en el consultorio de su doctor o en el laboratorio.

*"Cuando me diagnosticaron con diabetes, mi nivel de A1C era 11; bastante alto. Mis niveles de glucosa estaban en los 300s, así que fue terrible cuando me enteré."*

# ¿Está Trabajando su Plan de Tratamiento para el Control de su Diabetes?

Las personas que no tienen diabetes tienen un promedio de A1C del 4%-6%. Una meta común si tiene diabetes, es mantener su nivel de A1C a menos del 7%, pero tal vez su doctor tenga otra meta para usted. Resultados de A1C de menos del 7% quieren decir que es posible que pueda retrasar o prevenir las complicaciones a largo plazo de su diabetes.

*"Con ejercicio y dieta, ahora mi A1C es 7.3."*

Recuerde, si sus resultados diarios de glucosa son altos con frecuencia, lo más probable es que su A1C también sea alto. Si sus resultados de A1C son más altos del 7%, repase su plan de manejo con su equipo de cuidado de la diabetes para ajustarlo.

Asegúrese de que su plan de manejo está funcionando. Revise a diario sus niveles de glucosa con su medidor casero y hágase pruebas regulares del A1C.

Tener sus niveles de glucosa en un rango saludable, y mantenerlos ahí es la clave del autocuidado de la diabetes y la buena salud a largo plazo.