

La Necesidad de Monitoreo y Registro de Niveles de Glucosa en Sangre

Es importante llevar un monitoreo regular de tus niveles de glucosa y anotar los resultados para el control de tu diabetes.

Monitoreo significa que revisas tu nivel de glucosa, esta es una forma de azúcar, que tienes en la sangre.

Monitorea tu nivel de glucosa regularmente. Tu equipo de diabetes puede aconsejarte con qué frecuencia hacerlo.

Revisando tu nivel de glucosa y anotando los resultados va a ayudar a que tú y tu equipo de diabetes sepan si tus elecciones de alimentos, actividad física y medicamentos están funcionando en conjunto durante el día.

Trabaja con tu equipo de diabetes para fijar un rango saludable para tu glucosa, en base a tu edad, salud, nivel de actividad y otros factores. Esta es tu meta de nivel de glucosa en casa.

Establece tus metas, y revisa tu nivel de glucosa regularmente.

Estos chequeos son la única manera de determinar si tu nivel de glucosa se mantiene diario en tu límite deseado.

Lleva un registro completo de tus niveles de glucosa.

Tus notas pueden incluir: fecha, hora, resultado de nivel de glucosa; medicamento tipo, dosis y hora que lo tomaste; también comentarios sobre cualquier cosa que haya afectado tu nivel de glucosa, como haber comido fuera, no haber podido salir a caminar, tener catarro, olvidarte de una dosis, hacer más ejercicio de lo normal, no haber comido, o cualquier otra variación a tu rutina.

Algunos registros de niveles de glucosa incluyen lo que comes, así puedes ver cómo afecta lo que comes tu nivel de glucosa.

Usa un cuaderno y anota tus resultados y comentarios. Algunos medidores permiten registrar tus resultados, comentarios y subir la información a la computadora para que puedas mandarlos directamente a tu profesional médico.

Puedes usar una app o sitio en línea para mantener al día con tus resultados a tu equipo de diabetes.

Juntos podrán usar esta información para mantener tu nivel de glucosa en el rango deseado. Checando tus niveles de glucosa te mantiene en control de tu diabetes.

“Es bueno tener esta información cuando tienes cita con tus doctores. Para mí, es de gran beneficio, porque no me gusta tener que anotarlos en papel. No siempre tienes papel a la mano, pero la mayoría de las personas tienen un celular siempre.”

Si checas tu glucosa de vez en cuando, o esperas que tu doctor lo haga, es como ver una imagen parcial. Muchas personas se checan el nivel de glucosa más de una vez al día para tener una idea más completa.

Si tienes resultados más altos o bajos que tu objetivo, tu equipo de diabetes ayudará a determinar el por qué.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



La Necesidad de Monitoreo y Registro de Niveles de Glucosa en Sangre

Niveles altos de glucosa en sangre por un tiempo puede causar problemas serios a largo plazo.

Estos problemas de salud incluyen: ataque al corazón o al cerebro, problemas de circulación, enfermedades renales, de ojos y de los nervios.

“Es importante usar todas las herramientas, pero especialmente tu medidor para checar tu glucosa. Porque la diabetes afecta a cada persona de manera diferente. Tienes que saber qué te afecta, qué ha funcionado bien para ti. Y no puedes determinar esto sin revisar tus niveles.”

Cuando sabes la razón por la que tu glucosa no está controlada, tú y tu equipo de diabetes pueden hacer ajustes a tu plan de manejo para que alcances tus metas.

Manteniendo tu nivel de glucosa dentro del rango, ayuda a sentirte mejor y también a prevenir o retrasar complicaciones a largo plazo de la diabetes.

Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en www.DiabetesEducator.org/find.