

¿Está Funcionando tu Plan para Tratar la Diabetes?

Cuando tienes Diabetes Tipo 2, muchas cosas que haces diario afectan directamente tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre y tu salud en general.

Estás haciendo tu mejor esfuerzo para controlar tu nivel de azúcar para prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo que puede causar la diabetes.

Y con esa meta en mente, es importante saber si tu plan está funcionando.

Cada parte de tu plan de control de la diabetes, incluso opciones sanas de alimentos, haciendo actividad física, tomar medicinas si es necesario, y controlar tu nivel de azúcar en sangre, trabajan juntos para mantener tu nivel de azúcar en un nivel saludable.

La mejor manera de saber si tu plan está funcionando bien, es revisando tu nivel de azúcar regularmente.

Trabaja con tu doctor para establecer tu propia meta de nivel diario de azúcar.

Este límite meta que tratas de lograr y que es específico para ti.

Tu doctor puede recomendar que revises tu nivel cuando te levantes en la mañana, antes de comer o que lo hagas 2 horas después de haber empezado a comer.

Tal vez tengas un monitor continuo de glucosa (MCG), o que utilices un medidor de glucosa, lo importante es saber tu nivel.

Si los resultados de nivel de azúcar en tu dispositivo en casa con frecuencia están dentro de tus límites establecidos, eso es bueno.

Pero si tus resultados con frecuencia son más altos o bajos de tu límite, tal vez tengas que hacer ajustes a tu plan de manejo.

Consulta con tu equipo de la diabetes sobre revisar tus niveles a diferentes horas durante el día para tener un cuadro más completo de tu control general de nivel de azúcar para que puedas hacer cambios a tu plan si es necesario.

Otra manera de saber si tu plan de control está funcionando es haciéndote pruebas regulares de tu A1C.

La prueba de A1C muestra si has controlado bien tu nivel de azúcar en sangre los últimos 2 a 3 meses y se hace en el laboratorio o consultorio de tu doctor.

Personas no diabéticas tienen un nivel de A1C menor a 5.7%

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



¿Está Funcionando tu Plan para Tratar la Diabetes?

Un resultado de A1C menor a 7% significa que tienes mayor probabilidad de retrasar o prevenir complicaciones a largo plazo de la diabetes.

Si tus resultados diarios de nivel de azúcar en casa son con frecuencia altos, lo probable es que tu resultado de A1C también sea alto.

Pregúntale a tu doctor cuál es tu meta de A1C.

Asegúrate que tu plan de control está funcionando.

Lograr tener tu nivel de azúcar dentro de un límite saludable y mantenerlo ahí, es la clave para el control de la diabetes y mantener buena salud a largo plazo.