

Diabetes: Beneficios de la Prueba de Glucosa en Sangre

Al principio, hacerme la prueba de glucosa en sangre era un problema. Con el horario saturado que tengo, lo último que necesito es algo más que hacer. Pero después de un poco de tiempo, encontré una rutina que funciona para mí.

Reviso mi nivel antes de mis comidas y otra vez una hora después de comer. A veces lo hago antes y después de caminar o de hacer una actividad nueva. Puedo ver cuánto baja mi nivel de azúcar con la actividad o cuánto aumenta después de comer.

Y empieza a tener sentido. Las cosas que afectan mis números. Me da una imagen más clara de mi salud. La prueba ayuda a que vea las conexiones; cómo afectan mi nivel de azúcar las cosas de mi vida diaria.

Hacía pruebas de punción en el dedo y un medidor de glucosa, lo que funcionaba muy bien. Pero los últimos meses he estado usando un monitor continuo de glucosa, o MCG.

Tiene un pequeño sensor que se pega a mi cuerpo para que pueda revisar mi nivel de azúcar. Toda esta información disponible, ayuda a que haga cambios para mantener mis resultados donde los necesito.

No son cambios grandes, pero hacen una gran diferencia. Observo mis porciones y elimino ciertos alimentos, en especial carbohidratos. A veces solo como un pedazo de pan con la cena, y a veces no lo como.

Sigo disfrutando postres de vez en cuando, pero en porciones más pequeñas. No tienes que renunciar a todo lo que te gusta, ni cambiar por completo lo que comes. A veces, cuando veo cómo sube mi nivel de azúcar después de comer algo, salgo a caminar 15 minutos y eso regresa mis números donde los quiero tener.

No tienes que ser perfecto. Solo se trata de hacer cambios pequeños y sencillos con los que puedas vivir. Me motiva cuando veo mis resultados. Con tiempo y práctica, las pruebas se han hecho más fáciles, ahora que entiendo qué significan los números.

Ahora es parte de mi día. ¿Y cuando veo que mejoran mis números? Eso es un premio inmediato pues mis cambios han funcionado. Definitivamente vale la pena.