

Diabetes: Pruebas de Azúcar en Sangre

Sabiendo cuál es su nivel de azúcar - o glucosa- es una de las mejores formas de controlar su diabetes. Esto se debe a que los niveles de azúcar en sangre lo ayudan a saber cómo está.

Hay dos herramientas que puede usar para saber su nivel de azúcar: prueba de punción de dedo y monitor continuo de glucosa, o "MCG." La punción de dedo utiliza un medidor, lancetas, un dispositivo para las lancetas y tiras reactivas. Los resultados se mostrarán en unos segundos en el medidor.

Hay dos tipos de MCGs. Cada uno tiene un sensor que se adhiere al cuerpo. Los resultados salen en una aplicación del celular o en el receptor del MCG. A veces es necesario hacerse la punción de dedo cuando uno tiene un MCG, para confirmar sus niveles y poder tomar decisiones sobre su actividad, comida o insulina.

Ya sea con la punción de dedo o con el MCG - o ambos, es como tomar una foto de la cantidad de azúcar que tiene en ese momento. Si comió algo con muchos carbohidratos, sabrá cuánto aumentó su comida su nivel de azúcar en sangre. Y cuánto bajó su nivel una caminata o alguna otra actividad.

Midiendo su nivel de azúcar también lo ayuda a saber cuándo está demasiado bajo, lo que puede suceder después de la actividad. Cuando uno tiene diabetes, conociendo sus niveles de azúcar en sangre es una de las principales formas de saber qué tan bien la está tratando.

Cuando no se trata un nivel alto de azúcar en sangre, puede causar problemas en otras partes de su cuerpo, incluyendo sus ojos, nervios, corazón y riñones.

Y teniendo un nivel bajo de azúcar también puede ser peligroso. Si no se trata, puede también terminar en problemas serios. Midiendo su nivel de azúcar y reconociendo síntomas como somnolencia, confusión y dolor de cabeza lo ayuda a tomar acción para elevar su nivel de azúcar.

Por lo que su doctor va a necesitar saber cuáles han sido sus niveles altos y bajos. También hay otra prueba llamada prueba A1c, que su doctor puede pedir.

Es diferente a las otras pruebas porque muestra el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Y los resultados también muestran si su plan de tratamiento está funcionando bien.

Quizá su doctor haga la prueba de A1c al menos dos veces al año, o con más frecuencia, según cómo lo encuentre. Las pruebas de punción de dedo y los MCG pueden parecer mucho que recordar y manejar diario, pero estas herramientas y tecnología le brindan la información que necesita para cuidarse cuando tiene diabetes.