

Diabetes: Cómo las Pruebas lo Ayudan a Mantenerse Dentro de su Rango

La diabetes afecta los niveles de azúcar en la sangre de cada persona de manera diferente. Si se mide el nivel de azúcar regularmente, tal vez ya sepa todo sobre sus niveles ideales de azúcar. O tal vez esté aprendiendo a revisar sus niveles.

Es bueno recordar por qué es importante conocer los límites ideales para usted y mantenerse dentro de ellos. Tendrá que colaborar con su médico para establecer un rango que sea adecuado para usted. Pero esto es lo fundamental.

Cosas como lo que come y bebe o estar enfermo pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre. Otras cosas, como la actividad, los medicamentos u omitir comidas, pueden hacer que baje el nivel de azúcar.

El truco es saber cómo reacciona su cuerpo a estas cosas a lo largo del día, para que pueda mantenerse dentro de sus límites ideales. Lo ideal es evitar que los niveles suban o bajen demasiado. La manera de comprobar eso es revisándolos.

Si los revisa antes de comer y luego una o dos horas más tarde, verá cómo ese alimento le eleva el nivel de azúcar en la sangre. Y si los revisa antes de hacer ejercicio o tomar medicamentos, y luego vuelve a hacerlo al cabo de una o dos horas, verá si el ejercicio o el medicamento le ayudan a bajar el nivel.

Debe anotar o guardar los resultados de las mediciones. Podría compartirlos con su médico o educador en diabetes. Juntos pueden determinar cuáles son los siguientes pasos.

Los resultados también pueden ayudarle a saber por qué tiene poca energía o incluso por qué se siente bien. Y una ventaja es que saber más sobre sus niveles le ayudará a sentirse mejor y a vivir mejor con diabetes.