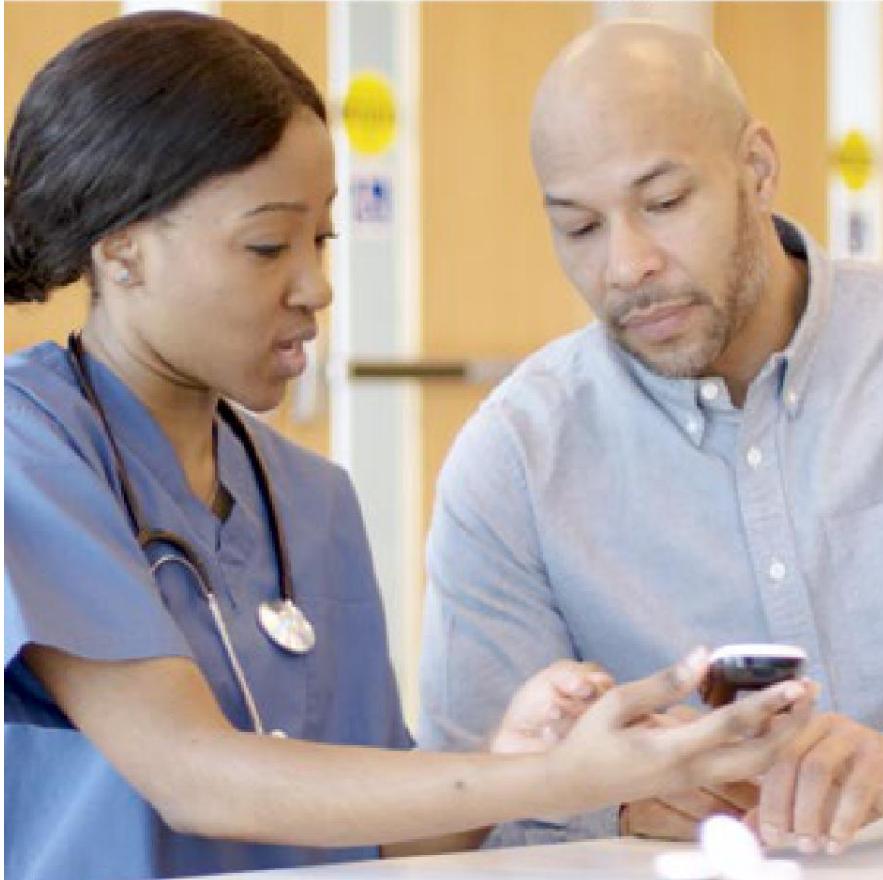
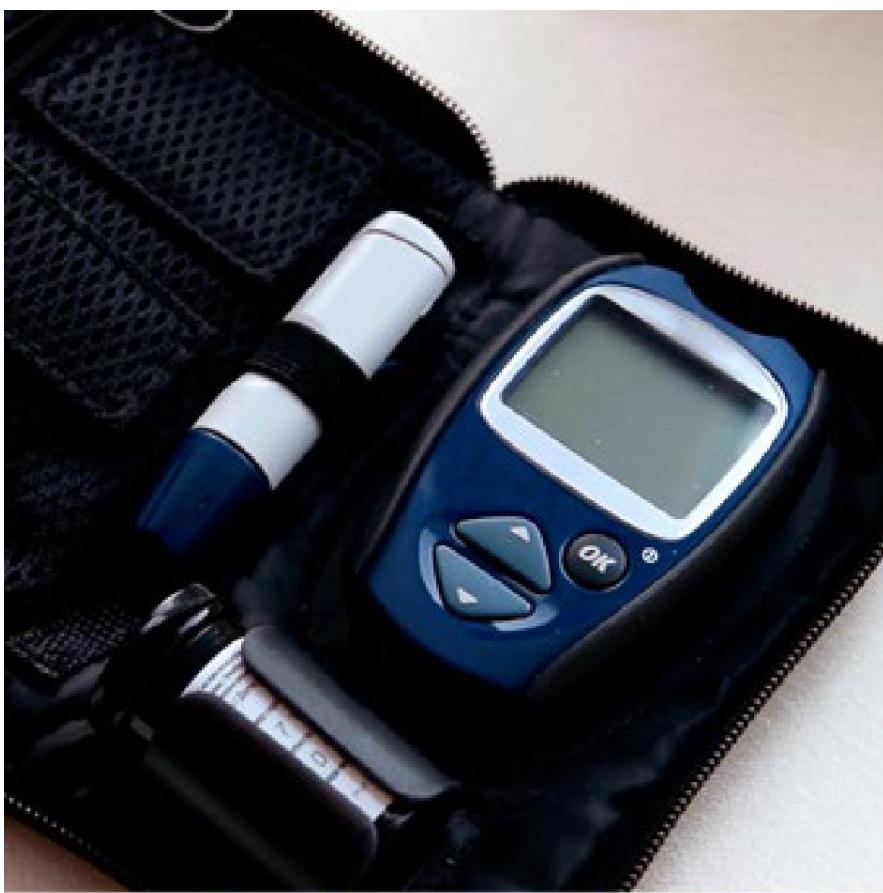




Mira el video

## Monitoreo de la glucosa



### Descripción general

Esta es una medición rutinaria de su nivel de glucosa en sangre. También se le conoce como nivel de "azúcar en sangre". Este cambia a lo largo del día. El monitoreo es una parte importante del manejo de la diabetes.

### ¿Cómo se controla?

¿Cómo se controla su nivel de glucosa? Bien, puede hacerlo al analizar una gota de sangre con un medidor de glucosa. Por lo general, usted obtiene la sangre por medio de un pinchazo en su dedo. También puede utilizar un sistema de monitoreo continuo. En vez de una muestra de sangre, se utiliza un pequeño sensor colocado debajo de la piel. El sensor mide sus niveles de glucosa en sangre y le envía la información en forma inalámbrica.

### ¿Cuál es su rango saludable?

Medimos la glucosa en sangre en miligramos por decilitro. ¿Cuál es un rango saludable? Bien, si se mide antes de una comida, debe estar entre 70 y 130. Si la mide de una a dos horas después de una comida debe ser menos de 180. Cuando su nivel de glucosa se encuentra fuera de esos rangos, es un problema serio. Cuando es demasiado alto, decimos que usted tiene "hiperglucemia". Cuando es demasiado bajo, decimos que usted tiene "hipoglucemia". Ambas afecciones implican un riesgo para su vida. Requieren inmediata atención médica.

### Conclusión

Monitorear constantemente la glucosa puede ser inconveniente. Pero con el tiempo, se convierte en una rutina. Con una planificación cuidadosa, usted puede mantener un estilo de vida saludable y activo.