

Vida saludable: Examinando el nivel de glucosa en la sangre¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

Examinar el nivel de glucosa en su sangre es una parte importante en el manejo de la diabetes. El conocer los valores de glucosa en su sangre le indica que tan eficiente está funcionando su plan de cuidado y si debe hacer algún cambio. ¡Continúe leyendo para aprender más!

Quiénes deben revisarse

Todas las personas que padecen de diabetes se pueden beneficiar al examinar el nivel de glucosa en la sangre, especialmente si usted:

- Toma insulina o pastillas para la diabetes.
- Si padece de dificultad de controlar los niveles de glucosa en la sangre.
- Si tiene niveles de glucosa severamente bajos o cetonas debido a altos niveles de glucosa en la sangre.

- Si tiene un nivel bajo de glucosa en la sangre sin las señales de advertencia usuales.



Figura 1. El medidor de glucosa usa una gotita de sangre para examinar el nivel de glucosa en su sangre.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

Cuándo debe examinarse

Su proveedor de salud le dirá que tan frecuente debe examinar su nivel de glucosa en la sangre.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Checking Blood Glucose* (FCS8811). Este documento, FCS8811-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: diciembre 2006. Revisado febrero 2015. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición de ENAFS; Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

He aquí una guía de las mejores horas para examinar el nivel de glucosa.

- Antes de comer el desayuno, el almuerzo o la cena (o una merienda del tamaño de una comida).
- 2 horas después de comer el desayuno, el almuerzo o la cena (o una merienda del tamaño de una comida)
- Antes de ir a la cama por la noche.
- A las 2 o 3 a.m. (si se está despierto).

Cómo debe examinarse

Para examinar su nivel de glucosa en la sangre, usted se punza con una aguja especial llamada lanceta. Esto le dará una gota de sangre para colocarla en la cinta de prueba. La cinta de prueba va en un medidor de glucosa, el cual es un pequeño aparato que lee el nivel de glucosa en la sangre.

Siga los siguientes pasos para examinar apropiadamente el nivel de glucosa en su sangre.

1. Lave sus manos con agua y jabón y seque minuciosamente.
2. Coloque una cinta de prueba dentro del medidor.
3. Puncie la yema del dedo con una lanceta.
4. Ligeramente presione el dedo hasta que obtenga una gota de sangre.
5. Coloque la gota de sangre en la cinta de prueba y siga las instrucciones para obtener el resultado. (Si está teniendo problemas obteniendo la sangre, lave su dedo con agua tibia, sujete su mano hacia abajo, o haga presión en el dedo.)

Algunos medidores permiten examinar en otras áreas como su brazo superior, antebrazo, base del pulgar o en su muslo pero es mejor en la yema del dedo cuando sospecha un bajo nivel de glucosa en la sangre.

Mantenga un registro

Mantenga un registro del nivel de glucosa en su sangre. Esto le ayudará a ver como los alimentos, la actividad y el estrés afectan sus niveles. Traiga el registro consigo cuando visite su proveedor de salud. Utilice esta tabla, o pregúntele a su equipo de cuidados de la salud por un registro. Si su nivel de glucosa está frecuentemente alto o muy bajo, su proveedor de la salud puede que tenga que cambiar su plan.

Su plan

Pregúntele a su proveedor de salud por sus niveles aceptables de glucosa y cuando es necesario llamar al equipo de cuidado de su diabetes por instrucciones. Mantenga una copia de esta información con sus medicamentos y una copia en su billetera o cartera.



Figura 2. Es mejor medir de la yema del dedo cuando sospecha un bajo nivel de glucosa en la sangre.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

Tabla 1.

Fecha y Hora	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de dormir	2 o 3 AM	Notas
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			

Tabla 2. Nivel de glucosa aceptable (mg/dl).

Antes de la comida: _____	2 horas después de las comidas: _____
A la hora de dormir: _____	Otras veces y metas: _____ _____ _____
Cuando llamar al equipo de cuidado para la diabetes: _____ _____ _____	Números de teléfonos importantes: _____ _____ _____