



La Vigilancia de Glucosa en la Sangre

¿Por qué Vigilar?

La vigilancia de la glucosa en la sangre muestra su nivel actual de azúcar en la sangre. Altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, con mucho tiempo, pueden causar problemas con el corazón, los ojos, los riñones, los nervios o los pies. Si no hace pruebas de la glucosa, es como manejar su carro por todos lados con el parabrisas cubierto. No puede ver a dónde va y es probable que tenga un choque y se lastime.

La vigilancia muestra cómo la comida, la medicina, el ejercicio y el estrés afectan su nivel de azúcar en la sangre. Consulte con su equipo médico para saber cuán a menudo necesita hacerse la prueba. También le ayudará decidir el rango deseado para la mayoría de los azúcares en la sangre.

Su equipo médico le ayudará a ver tendencias en los niveles de azúcar en la sangre. Si los resultados a cierta hora del día siempre están fuera del rango deseado, usted puede decidir como controlarlos. Los resultados no son ni buenos ni malos, solamente están dentro o fuera del rango deseado.

Cómo Probar

Hay varios tipos de monitores que puede usar. Su equipo médico le enseñará los beneficios de cada uno. La manera de usarlos es parecida para la mayoría de los monitores.

1. Asegure que el medidor está limpio y calibrado (si es necesario) correctamente.
2. Lave las manos con agua tibia y séquelas bien. Haga un masaje a la mano para recibir sangre al dedo. No use alcohol; seca la piel demasiado.
3. Use una lanceta para pincharse el dedo. Empezando de la base del dedo, imprima suavemente en el dedo para sacar una pequeña cantidad de sangre en la tirita. Coloque la tirita en el medidor.
4. Después de 2 a 3 segundos, el resultado aparece. Escríbalo en su libro de registro para la diabetes. Anote cualquier cosa que haya causado un resultado fuera del rango deseado.
5. Deseche la lanceta y la tirita según las recomendaciones del departamento de sanidad en su área.



Enseñe a otra persona cómo hacerle una prueba del azúcar en la sangre a usted. No querrá enseñar alguien cómo usar un monitor cuando usted está enfermo.

Lleve el monitor y los registros de azúcar en la sangre a cada visita con su equipo médico. Haga que realicen un chequeo que su monitor y su método de probar estén correctos. Si usa un monitor correctamente, ahorrará tiempo y dinero.

Otras Pruebas

Puede que su médico le pida una prueba de orina para cetones si está enfermo o si el azúcar en la sangre está muy alto. No todas las personas tienen que hacerlo.

Es posible también que el médico pida una prueba de la hemoglobina A_{1c} durante los chequeos. Esta prueba muestra hasta qué grado ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Junto con la vigilancia diaria, esta prueba ayuda al médico saber si su tratamiento actual para la diabetes está funcionando.

Podría ser necesario hacer otras pruebas del laboratorio, las cuales ayudan a detectar problemas de salud más pronto para poder tratarlos.

Preguntas para el Médico

¿Cuál es mi rango deseado de azúcar en la sangre?

¿Cuán a menudo debo hacer la prueba?

¿Hay tendencias en los resultados que muestran que necesito cambiar mi tratamiento diabético?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDSN-E-11-5a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.