



## La diabetes y observando el azúcar en la casa

El manejo de la diabetes es un trabajo de tiempo completo. Es estimado que 16 millones de Americanos con diabetes necesitan tener una rutina diaria que se compone de una dieta saludable, participación del ejercicio, tomar medicamentos y observando los niveles del azúcar.

### Observando los niveles de azúcar

Para prevenir o detener problemas serios de salud, las personas pueden controlar su condición por medio de observando el azúcar en la casa. Este tipo de observación puede ayudar a las personas con diabetes tener una medida objetiva y visible acerca de como la comida, la actividad física y los medicamentos para la diabetes afectan los niveles de azúcar. Auto-observación alerta el individuo en cuanto a sí el nivel de azúcar esta muy elevado o muy bajo, permitiendo tratamiento rápido para estos problemas.

### Como trabaja la prueba

Ud. puede observar su nivel de azúcar en cualquier momento, aunque auto-observación se debe hacer antes de las comidas y/o al acostarse. Para hacer la prueba con su sangre, necesita pinchar su dedo con una lanceta y apretar el dedo hasta que consiga una gota de sangre. Ponga la gota de sangre en la tira de prueba, cubriéndola completamente. Después introduzca la tira de prueba en su medidor de azúcar. El numero señalado en su medidor, es su nivel de azúcar. Hay muchos tipos de medidores de azúcar, incluyendo aquellos con la opción de obtener la sangre de otras partes del cuerpo aparte de los dedos. Lo que debe recordar es la importancia de cooperar con su profesional de salud para aprender a usar su medidor personal.

### Meta para el nivel de azúcar

Los niveles de azúcar aceptables para las personas con diabetes que hacen auto-observación son los siguientes:

- Antes de la comida: 80-120 mg/dl
- 2 Horas después de la comida: 180 mg/dl o menos
- Al acostarse: 100- 140 mg/dl

Su profesional de salud le ayudara a determinar la meta para su azúcar y el mejor tiempo para tomar las observaciones.

### Conozca sus números

Una vez que Ud. obtenga su nivel de azúcar, anote el numero en su libreta. Es importante que anote cada numero con la fecha y la hora que fue tomada. Su profesional de salud puede proveerle los

parámetros para notificación de niveles bajos o elevados. Cuando Ud. repase los números registrados en su libreta, vera un patrón de su reciente control del azúcar. Si los niveles cambian, trate de notar si hubo algún cambio en la dieta, en el ejercicio o en su salud en general que pudo haber contribuido a este cambio. Mantener registros exactos le ayudara a mejorar su condición. Comparta su libro de registro con su proveedor de salud en cada visita.

### Meta para el nivel de azúcar

Los niveles de azúcar aceptables para las personas con diabetes que hacen auto-observación son los siguientes:

- Antes de la comida: 80-120 mg/dl
- 2 Horas después de la comida: 180 mg/dl o menos
- Al acostarse: 100- 140 mg/dl

Su profesional de salud le ayudara a determinar la meta para su azúcar y el mejor tiempo para tomar las observaciones.

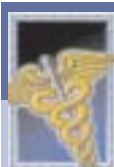
### Conozca sus números

Una vez que Ud. obtenga su nivel de azúcar, anote el numero en su libreta. Es importante que anote cada numero con la fecha y la hora que fue tomada. Su profesional de salud puede proveerle los parámetros para notificación de niveles bajos o elevados. Cuando Ud. repase los números registrados en su libreta, vera un patrón de su reciente control del azúcar. Si los niveles cambian, trate de notar si hubo algún cambio en la dieta, en el ejercicio o en su salud en general que pudo haber contribuido a este cambio. Mantener registros exactos le ayudara a mejorar su condición. Comparta su libro de registro con su proveedor de salud en cada visita.

### Obteniendo las provisiones

Ud. puede obtener su equipo para la diabetes y provisiones bajo el Medicare, pero primero debe obtener una receta de su proveedor de salud. El Medicare cubre el medidor de azúcar, las lancetas y las tiras de prueba. Si Ud. participa en el plan de Medicare, averigüe con su plan para ver si tiene algún costo de su parte. Ud. puede conseguir sus provisiones en la farmacia, hospital o clínica. También lo puede mandar a pedir a una compañía medica. No acepte mandados automáticos, ya que el Medicare no cubrirá pedidos sin receta medica.

*Compilado por Pamela Taraphchak, redactor asociado mayor en el ADVANCE.*



### Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*