

## Vida Saludable: Examinando su Glucosa en la Sangre<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>

Examinar sus niveles de glucosa en la sangre es una parte importante en el manejo y cuidado de la diabetes. Conocer los niveles de glucosa le permite a usted saber que tan bien está funcionando su plan y que cambios y ajustes necesita hacer. Sigue leyendo para aprender como.



### Quienes Deben Hacerse la Prueba

Todas las personas que padecen de la diabetes pueden beneficiarse al examinar los niveles de glucosa en la sangre, especialmente si:

- ✓ Usted toma insulina o pastillas para diabetes
- ✓ Usted tiene problemas controlando los niveles de glucosa en la sangre
- ✓ Usted tiene niveles de glucosa severamente bajos o tiene cetonas debido a altos niveles de glucosa.
- ✓ Tiene bajos niveles de glucosa en la sangre sin padecer los síntomas o señales usuales de advertencia.

### Cuándo Deben Examinarse

Su proveedor de cuidado de salud fijará un horario para examinar su nivel de glucosa en la sangre. Lo siguiente es una directriz:

- ✓ Antes de comer el desayuno, el almuerzo, o la cena (o comer una merienda fuerte).
- ✓ Una a dos horas después de comer el desayuno, el almuerzo o la cena (o una merienda fuerte).

- ✓ Antes de acostarse por la noche.
- ✓ A las dos o tres de la mañana (si por casualidad usted se despierta).

### Cómo Deben Examinarse

Para examinar los niveles de glucosa, puncie el dedo con una lanceta. Así permitirá que una sola gota de sangre salga de su dedo, para poner en la tira de papel examinador. La minilla se introduce dentro del medidor de glucosa, el cual es una máquina pequeña que lee y determina sus niveles de glucosa en la sangre.

1. Lave sus manos con jabón y agua.
2. Puncie su dedo con la lanceta (use la parte de su dedo más cercana de la uña).
3. Oprima el dedo hasta que permita que una gota de sangre salga. Ponga la sangre en la minilla. (Si usted tiene dificultades en lograr que la sangre salga, lave su dedo con agua tibia, mantenga la mano hacia abajo, u oprima su dedo.)
4. Ponga la minilla en el medidor de glucosa y siga las instrucciones de la máquina.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Checking Blood Glucose* (FCS8811). Este documento, FCS8811-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: diciembre 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, ENAFS educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Traducción por Jessica R. A. Caicedo, Universidad de la Florida.

3. El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.

Algunos medidores permiten examinar otras áreas del cuerpo como por ejemplo, la parte superior del brazo, el antebrazo, la base del dedo pulgar, o los muslos. Pero es mejor usar su dedo cuando usted sospecha que su glucosa en la sangre está baja.

### Mantenga un Récord

Mantenga un récord de sus niveles de glucosa en la sangre. Estos le permitirán evaluar cómo los alimentos, la actividad y el estrés afectan sus niveles de glucosa. Si ellos son a menudo altos o bajos, su proveedor de salud puede necesitar cambiar su plan. Traiga con usted su récord cuando visita su proveedor de salud. Use esta tabla o pide una a su proveedor de salud.

Fecha y Hora	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	2 o 3 AM (si está despierto)	Notas
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			

### Su Plan

Pregunte a su proveedor de salud por su rango debido de los niveles de glucosa y cuando es necesario que usted llame por instrucciones.

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ Dos horas después de las comidas: \_\_\_\_\_

Otras veces y metas: \_\_\_\_\_

Cuando es necesario llamar a su proveedor de cuidado de la salud:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Números telefónicos importantes:

\_\_\_\_\_