

# Monitoreando su Glucosa



¿ Por qué hay que monitorear su glucosa?



El **PRIMER** paso en mantener su diabetes en control es revisar el nivel de su glucosa. Exámenes frecuentes ayudarán a pronosticar cómo ciertas comidas, ejercicio y/o medicamento lo puede afectar. Su rutina diaria debe incluir el examen de su glucosa y registrar los resultados para usted y su médico. Si su glucosa está muy alta ó muy baja, usted no se sentirá bien.

## ¿Cuándo debo revisar mi glucosa?

Hable con su médico y con el personal de proveedores de salud acerca de cuándo y con qué frecuencia se debe revisar. No hay un único tiempo para revisar su glucosa.

Los tiempos sugeridos incluyen:

- antes de las comidas
- a la hora de acostarse
- si usted piensa que está teniendo síntomas de la glucosa baja

## ¿Cómo puedo revisar mi glucosa?

Con un sencillo examen de sangre. Este le deja saber cuál es el nivel de su glucosa en el momento del examen. Al hacerse el examen usted puede aprender si su nivel de glucosa es afectado por las comidas que usted come, medicamento, estrés, enfermedad, y ejercicio.

Preguntele a su médico, educador de diabetes, ó farmacéutico acerca de cómo obtener un medidor de la glucosa.

## El examen de hemoglobina A1c: Su libreta de calificaciones para el buen control de la diabetes

Su médico le hará un examen de laboratorio llamado hemoglobina Diglósilada, ó Hgb A1c. Este examen da la medida exacta del nivel de su glucosa sobre un periodo de 3 meses. Esta es su "libreta de calificaciones" para el control de la diabetes.

**<7%**

Un buen control es un nivel de la Hgb A1c más baja que 7%. Esto se compara a una glucosa promedio alrededor de 150 mg/dL.

Pídale a su médico que le haga el examen de Hgb A1c cada 3 a 6 meses, dependiendo de su tratamiento y nivel de control.

**Cada 3 meses**

Compiled by: **Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE**  
**Diabetes Control Program**  
**Arkansas Department of Health**

