

## Control de los niveles de glucosa en la sangre

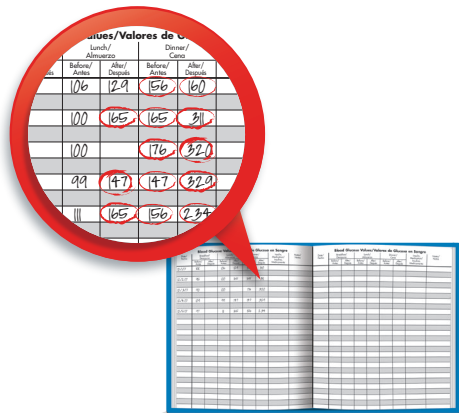
Lance realiza pruebas antes y después de las comidas. Su escala\* objetivo es la siguiente:

<b>Antes de las comidas</b>	<b>90-120 mg/dL</b>
<b>Después de las comidas</b>	<b>Menos de 140 mg/dL</b>

\*Las escalas que aquí se facilitan son SOLO A MODO DE EJEMPLO; los pacientes deben consultar a su médico para definir sus escalas objetivo.

En el siguiente ejemplo, los resultados de glucosa en la sangre de Lance antes del desayuno y del almuerzo estuvieron dentro de su escala objetivo, pero sus resultados de glucosa después del almuerzo, y antes y después de la cena fueron demasiado altos.

Al revisar sus resultados de esta manera, pudo enfocarse en las áreas menos controladas y realizar ajustes.



### Consejo rápido



**Siempre consulte con un profesional de atención de la salud antes de hacer cualquier cambio en un plan de control de la diabetes.**

## Beneficios del monitoreo regular de la glucosa en la sangre

Desde que Lance se tomó el tiempo para probar en forma regular su glucosa en la sangre y registrar los resultados, conoció mejor la diabetes y aprendió a controlar mejor sus niveles de glucosa en la sangre.

Al realizar ajustes en su rutina de control, Lance pudo vivir un estilo de vida saludable y activo.



### Consejo rápido



**Los profesionales de atención de la salud están allí para ayudarlo: pequeños ajustes en un plan de control de la diabetes pueden marcar una gran diferencia.**

## Cómo elegir el medidor correcto

Existe una amplia gama de medidores disponibles que se adaptan a las necesidades individuales. Lance compró el medidor que mejor se adapta a su estilo de vida.

### Lance utilizó la siguiente lista de comprobación como ayuda para elegir un medidor:

- ¿Es fácil usar el medidor?
- ¿El medidor tiene etiquetas de evento?
- ¿Los resultados pueden cargarse en una computadora o en una aplicación??
- ¿Las tiras de prueba son económicas?
- ¿Hay un número gratuito de atención al cliente?



**Visite [www.MeetLance.com](http://www.MeetLance.com) para obtener más consejos útiles.**

**Presentado por Trividia Health, Inc., los creadores de la marca TRUE.**



La información que se incluye en este folleto se obtuvo de las siguientes fuentes: American Diabetes Association, Resource Guide 2012; Diabetes Forecast, enero de 2012. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2017, págs. Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 4.ª edición del Michigan Diabetes Research and Training Center; autores en jefe Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Andrea Lasichak, M.S., R.D., C.D.E.; 2009 por la American Diabetes Association. © 2019 Trividia Health, Inc. TRUEinsight, Meet Lance y el logotipo de Trividia Health son marcas registradas de Trividia Health, Inc. MKT0543S Rev. 40

## Monitoreo de glucosa en la sangre

Una guía educativa de TRUEinsight™

# Meet Lance.™

Se le acaba de diagnosticar diabetes...



Siga a Lance mientras aprende la importancia del monitoreo de glucosa en la sangre.

## Monitoreo de glucosa en la sangre

El monitoreo de glucosa en la sangre es una parte fundamental de todos los planes de control de la diabetes.

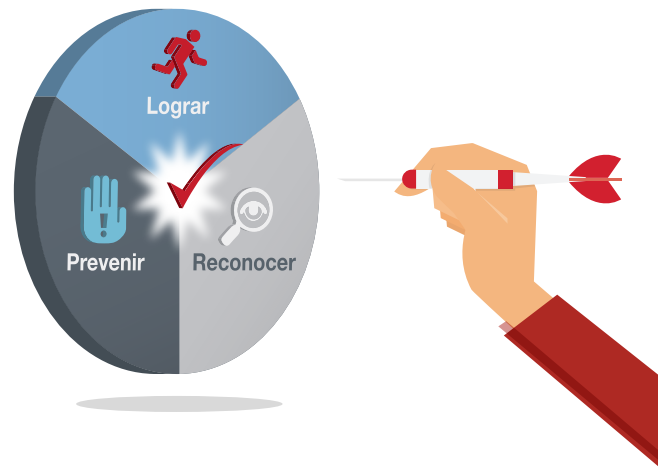
El automonitoreo regular puede proveer información importante sobre cómo los planes de control diario están funcionando para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Fecha	Niveles de Glucosa		Comentarios	Niveles de Glucosa		Comentarios
	Preprandial	Postprandial		Preprandial	Postprandial	
2/1/17	95	120		100	140	
2/2/17	92	115		105	135	
2/3/17	90	110		100	130	
2/4/17	88	105		95	125	
2/5/17	85	100		90	120	

## Cómo establecer objetivos de glucosa en la sangre

Lance se reunió con su equipo de profesionales de la salud de diabéticos para determinar la escala objetivo de sus niveles de glucosa en la sangre y la frecuencia con que debe realizar las pruebas.

En un principio, Lance se sintió abrumado por la idea de mantener siempre sus resultados de glucosa en la sangre dentro de la escala objetivo. Su equipo de profesionales de la salud le aseguró que, a lo largo del tiempo, él aprendería a reconocer los patrones de sus resultados y comprendería por qué se producen.



## Frecuencia de las pruebas

El equipo de profesionales de la salud de Lance determinó la escala objetivo de sus niveles de glucosa en la sangre y con qué frecuencia debería realizar las pruebas en función de su tipo de diabetes, sus niveles actuales de glucosa en la sangre y su plan de tratamiento general.

Desde que Lance recibió el diagnóstico, su equipo de profesionales de atención de la salud le recomendó que realice las pruebas con más frecuencia para asegurar que su plan de control de la diabetes esté funcionando.



## Comprender los resultados de glucosa en la sangre

Luego de establecer su escala objetivo, Lance registró regularmente sus resultados de glucosa en la sangre en su informe de registro y lo revisó a diario en busca de patrones específicos.

En la siguiente cita con su equipo de profesionales de la salud, analizaron los patrones de resultados de glucosa en la sangre altos y bajos. Juntos revisaron su dieta y sus rutinas de ejercicios y medicación para determinar la causa de los resultados altos y bajos.



### Consejo rápido

Aprenda a reconocer patrones para evitar situaciones que lleven los niveles de glucosa en la sangre por encima o por debajo de una escala objetivo establecida. Anote las medidas que tomará para evitar que los resultados de glucosa en la sangre se ubiquen fuera de la escala.

### Consejo rápido

El objetivo del monitoreo de glucosa en la sangre es lograr que la mayoría de los resultados de glucosa en la sangre se mantengan dentro de una escala objetivo establecida. Mantenerse dentro una escala objetivo ayuda a retrasar o a evitar la aparición de complicaciones ocasionadas por la diabetes.

### Consejo rápido

Es una buena práctica variar los tiempos en que se realiza la prueba de glucosa en la sangre. Esto brinda un panorama más completo de los niveles de glucosa en la sangre en distintos momentos del día y en diferentes situaciones.

### Consejo rápido

Las enfermedades y el estrés pueden afectar los niveles de glucosa en la sangre. Cuando documente los resultados de glucosa en la sangre en un informe de registro, anote si se siente enfermo o estresado.