

# Monitoreando su azúcar en la sangre

Es normal sentirse asustado o ansioso por puyarse el dedo y revisar sus niveles de azúcar. Use sus valores de azúcar para dar información sobre los cambios que pueda necesitar hacer para controlar sus niveles de azúcar.

## ¿Cuál es mi meta de azúcar en la sangre?



### Nivel del azúcar en ayunas

Es lo primero que tiene que hacer antes de comer o beber

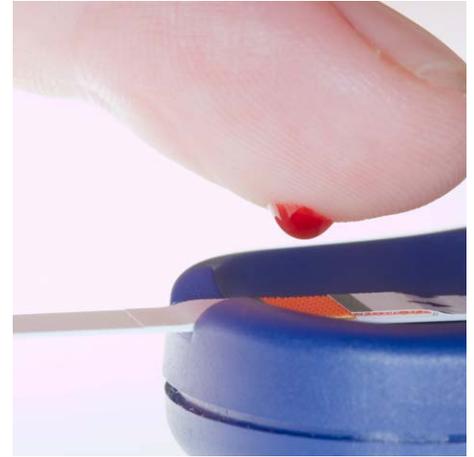
✓ 80 a 130



### Nivel del azúcar después de las comidas

1 a 2 horas después de comer una comida

✓ 180 o menos



## Su proveedor podría tener una meta diferente para su azúcar en la sangre

Usted no está “mal” por tener altos valores de azúcar – un valor alto en su nivel de azúcar sólo nos dice que algo no está funcionando en su plan de cuidado de la diabetes. Sus valores altos de azúcar nos dicen que es posible que tengamos que hacer algunos cambios.

Niveles altos de azúcar



Aumenta el azúcar en sangre	Baja el azúcar en sangre
Comida muy alta en carbohidratos	No comer suficientes carbohidratos en las comidas
Enfermedades/Estrés	Ejercicio
Poca medicina para la diabetes	Mucha medicina para la diabetes
Ganancia de peso	Aumento de peso

Niveles bajos de azúcar



Niveles altos de azúcar



Aumenta el azúcar en sangre	Baja el azúcar en sangre
Inyectarse la insulina en el mismo lugar en el cuerpo	Inyectarse la insulina en el músculo
Tener diabetes por mucho tiempo	Bebidas alcohólicas
Medicinas para la diabetes vencidas	Amamantar
Otros medicamentos (como los esteroides)	



Niveles bajos de azúcar

¿Cómo cambia el nivel de azúcar en la sangre sus actividades diarias? El cuidado de su diabetes y vivir una vida ocupada no es fácil. Escribir lo que está sucediendo a diario en su vida ayuda para que usted pueda ver cómo estas actividades pueden cambiar su nivel de azúcar en la sangre. Anote la hora del día que usted hace ciertas actividades y conteste las preguntas. Si usted no sabe cuánto es su nivel de azúcar en esos momentos, ¡entonces mídasela!

Actividad	Hora	A cuánto está su azúcar	¿Piensa usted que subirá o bajara?
Insulina			
Pastillas			
Comidas			
Ejercicio			
Estres			

Traiga su libro de registro a cada visita con su doctor, enfermera, farmacéutico o dietista.