

Monitoring your blood sugar

It is normal to feel scared or anxious about pricking your finger and checking your sugar levels. Use your sugar numbers to give you information about changes you may need to make to control your sugar levels.

What are your blood sugar goals?



Fasting sugar

First thing in the morning, before eating or drinking
80 to 130



After meal sugars

1 to 2 hours after eating a meal
180 or lower



Your health care provider may have different blood sugar goals for you

You are not 'bad' if you have high sugar numbers – your high sugar number just tells us that something is not working in your diabetes care plan and we may need to make some changes.

	Raises blood sugar	Lowers blood sugar	
High blood sugar ↑	Too much carbohydrate food	Not eating enough carbohydrate food	↓ Low blood sugar
	Illness/Stress	Exercise	
	Not enough diabetes medicine	Too much diabetes medicine	
	Weight gain	Weight loss	

High blood sugar



Raises blood sugar	Lowers blood sugar
Injecting (shooting) insulin into the same areas of the body	Injecting (shooting) insulin into muscle
Having diabetes for a long time	Alcohol
Expired diabetes medicine	Breastfeeding
Other medicines (example: steroids)	



Low blood sugar

How do your daily activities change your blood sugar? Looking after your diabetes and living a busy life is not easy. It helps to write down what is happening daily in your life so that you may see how these activities may change your blood sugar. List the time of day that you do certain activities and answer the questions. If you don't know what your blood sugar is during these times, just check it!

Activity	Time	What is your blood sugar?	Do you think it will go up or down?
Insulin			
Pills			
Eating			
Exercise			
Stress			

Bring your log book to every visit with your doctor, nurse, pharmacist or dietitian.



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.