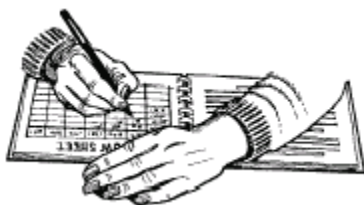


Examinando Su Nivel de Azúcar En la Sangre

Haciéndose una prueba de azúcar en la sangre o de glucosa (glu-kosa) sanguínea, le puede ayudar a manejar su diabetes. Un monitor de glucosa de la sangre es el aparato utilizado para examinar la azúcar en la sangre.



Examinar y Mantener un record del nivel de azúcar en su sangre es llamado monitorear.

Estas cosas pueden causar que cambie su nivel de azúcar en la sangre durante el día:

- La clase y cantidad de comida que ingiera
- Comer mas tarde de lo acostumbrado
- Saltando comidas o meriendas
- Tomar o no tomar su medicina de la diabetes o su insulina
- Ejercicio
- Estar enfermo
- Estar bajo stress

Niveles Normales de Azúcar en la Sangre:

- **Antes del desayuno, almuerzo o cena**, su nivel de azúcar en la sangre debe estar en 90 y 110
- Si ha estado en ayuno, si no ha tenido nada de comer o tomar por 8 horas, debe tener su nivel de azúcar en la sangre entre 90 y 110.
- **Si se hace la prueba dos horas después de comer** desayuno, almuerzo o cena, su nivel de azúcar en la sangre debe de ser de 140 o menos.
- **Cuando se hace la prueba al acostarse**, su nivel de azúcar en la sangre debe ser entre 100 y 140.

Pregúntele a su doctor si estos niveles de azúcar en su sangre son los adecuados para usted.

¿Con qué frecuencia debe examinar su nivel de azúcar en la sangre?

Hable con su médico o la enfermera acerca de cuántas veces cada día usted debe estar probando su nivel de azúcar en la sangre. Muchas personas prueban 3 ó 4 veces cada día. Si su diabetes es manejada bien, usted sólo puede necesitar para probar 1 ó 2 veces cada día.

Pueda ser que necesite examinarse más a menudo si usted:



- Comienza un medicamento nuevo de la diabetes ó insulina
- Cambiar la cantidad de medicamentos o insulina que esta tomando
- Cambiar la manera de comer
- Empezar a ejercitarse
- Está enfermo o no se siente bien

Probar su nivel de azúcar en la sangre le dice cuán bien su medicina de la diabetes o la insulina trabajan. También le puede decir si usted come demasiado o no suficiente alimento.

Cuándo su nivel de azúcar en la sangre es más alto que normal con regularidad, usted tiene mayores riesgos de problemas relacionados con el corazón, los riñones y los ojos.

Los niveles más altos del nivel de azúcar en la sangre también pueden afectar cuán bien circula la sangre por su cuerpo y cuán bien usted puede sentir cosas como caliente, el frío, o el dolor, en las piernas y pies.

Si desea aprender más sobre la diabetes, contáctenos a:
Diabetes Association of Greater Cleveland.
Solicite hablar con un educador.



3601 Green Road, #100;
Cleveland, OH 44122

216-591-0800

Visite nuestra página electrónica en: www.dagc.org