

## El control de la glucosa en la sangre: cómo puede ayudarle

5

Usted puede usar los resultados de los controles de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) para tomar decisiones acerca de los alimentos, la actividad física y los medicamentos. Esas decisiones pueden ayudar a que se sienta mejor día a día y retrasar o prevenir complicaciones de la diabetes tales como el ataque cardíaco, el derrame cerebral o la ceguera.

### Qué puede aprender usted en este folleto:

- factores que aumentan o disminuyen los niveles de glucosa en la sangre
- parámetros recomendados para su nivel de glucosa en la sangre
- respuestas para preguntas frecuentes sobre el control de los niveles de glucosa en la sangre
- cómo prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad renal
- por qué es necesario hacer la prueba A1C o promedio estimado de glucosa (eAg por sus siglas en inglés)

Antes de tener el diagnóstico de diabetes, los niveles de glucosa en la sangre se mantenían de manera automática dentro de un rango limitado no importa lo que comiera o la actividad que desarrollara. Pero con la diabetes, ya no es así. El nivel de glucosa en la sangre puede aumentar o disminuir. Esos cambios son habituales y pueden producirse precipitadamente. Hay dos maneras de hacer un seguimiento de los niveles de glucosa en la sangre:

- Utilizar un medidor de glucosa para que le ayude a tomar decisiones respecto al cuidado diario
- Hacer una prueba de A1C/eAg al menos dos veces por año para conocer la concentración promedio de glucosa en la sangre de los últimos 2 a 3 meses.

### Cómo comprender los factores que afectan los niveles de glucosa en la sangre

Muchos factores afectan los niveles de glucosa en la sangre. Conocer esos factores puede ayudarlo a prevenir movimientos fuertes de estos niveles.

### ¿Qué puede hacer que mi nivel de glucosa aumente?

- Una comida o un refrigerio
- La inactividad
- Una cantidad insuficiente de medicamentos para la diabetes
- Los efectos secundarios de otros medicamentos
- Infecciones u otras enfermedades
- Cambios en los niveles hormonales, como los que se producen en el período menstrual
- Estrés

### ¿Qué puede hacer que mi nivel de glucosa disminuya?

- Una comida o un refrigerio con una cantidad menor de alimentos o de carbohidratos de lo habitual
- Tomar bebidas alcohólicas, especialmente con el estómago vacío
- Omitir una comida o un refrigerio
- Realizar más actividad física
- Demasiados medicamentos para la diabetes
- Efectos secundarios de otros medicamentos (prediabetes, alteración de la glucosa en ayunas o tolerancia anormal a la glucosa).

**Historias de la vida real de personas con diabetes** Si bien preferiría no tener que pincharme para sacarme una gota de sangre, lo hago porque me ayuda a prevenir un bajo nivel de glucosa en la sangre. Siempre me controlo el nivel de glucosa antes de salir a bailar. Si el nivel de glucosa en la sangre es menor que 100, necesito comer un refrigerio antes de irme. Así puedo pasarla bien. Por cierto, siempre llevo mi medidor y algunas pastillas de glucosa por si tengo una baja en la glucosa mientras estoy fuera de casa.

Sandra W., 35 años • diabetes tipo 1

## ¿Cuáles son los parámetros normales de glucosa en la sangre para las personas con diabetes?

A continuación, se mencionan los parámetros normales sugeridos por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Hable con el equipo de profesionales de la salud que le atiende para determinar si estos parámetros son los correctos para usted.

	Quando me levanto y antes de las comidas	Dos horas después de haber comenzado una comida
Metas de ADA	70 to 130 mg/dl	menos 180 mg/dl
Mis valores meta	_____ a _____	menos _____
Mis valores normales	_____ a _____	menos _____

## Autocontrol con un medidor de glucosa

Muchas personas utilizan un medidor de glucosa en la sangre, también denominado controlador, para verificar el nivel de glucosa varias veces por día. Un medidor es una pequeña máquina que analiza rápidamente una mínima gota de sangre y después muestra el nivel de glucosa de ese momento. Para obtener una muestra de sangre, usted usa un dispositivo que funciona con un resorte que pincha la piel mediante una pequeña pieza con punta de acero quirúrgico denominada lanceta. Los resultados pueden utilizarse para tomar decisiones acerca de los alimentos, la actividad física y los medicamentos.

## ¿Cuáles son los mejores momentos del día para controlar el nivel de glucosa en la sangre?

En la mañana; lo primero que hacen muchas personas es controlarse el nivel de glucosa en la sangre antes de comer (denominado control “en ayunas”), así como antes de las demás comidas. Quizás también desee controlarse dos horas después de haber comenzado una comida (denominada glucemia “posprandial”). Entre otros momentos para controlar, se incluyen:

- Cuando tenga síntomas de niveles altos o bajos de glucosa en la sangre
- Cuando está enfermo, especialmente cuando no pueda dejar de vomitar
- Antes, durante y después de realizar actividad física
- Antes de conducir
- Antes de irse a dormir

## ¿Con qué frecuencia necesito hacer verificaciones?

Si utiliza los resultados de los niveles de glucosa en la sangre para decidir cuánta insulina debe tomar, usted querrá controlarse varias veces al día. Si tiene diabetes tipo 2, quizás pueda controlarse con menos frecuencia si habitualmente sus valores se encuentran dentro de los parámetros normales. Se recomienda un control más frecuente si realiza cambios en los medicamentos, en la actividad física o en el plan de alimentación, o si está embarazada. Convérselo con su equipo de profesionales de la salud.

## ¿Existe alguna otra manera de obtener una muestra de sangre sin pincharme el dedo?

Ahora hay dispositivos disponibles que usan áreas alternativas (es decir, zonas distintas de las yemas de los dedos) para obtener la sangre. Entre otras áreas que pueden utilizarse, se incluyen las partes gruesas de la mano, el antebrazo, la cara externa de los muslos, la pantorrilla o el abdomen. Sin embargo, para obtener resultados más precisos, los expertos recomiendan que se utilicen las yemas de los dedos en lugar de las áreas alternativas si:

- El nivel de glucosa en la sangre está bajo o es probable que esté bajo
- Tiene problemas para detectar que su nivel de glucosa en la sangre está bajo
- Pasaron menos de dos horas después de haber comenzado a comer
- Ha realizado actividad física

Si usted busca maneras de evitar que le duelan las yemas de los dedos o si no puede obtener la sangre de esas áreas alternativas, consulte con el equipo de profesionales que lo atiende sobre los distintos tipos de lancetas u otras técnicas que puedan ayudarle.

## Historias de la vida real de personas con diabetes

Hace poco tiempo que aprendí a controlar el nivel de glucosa en la sangre en casa. Tengo un medidor parlante ya que no veo muy bien. Y me decía que el nivel de glucosa estaba demasiado alto—hasta alrededor de 250—antes del almuerzo, la mayoría de los días. Entonces hablé con mi educador de diabetes y supusimos que la causa podía ser ese vaso grande de jugo de naranja que tomaba en el desayuno, junto con el cereal y las tostadas. Ahora tomo un vaso de jugo más pequeño y funciona: mi nivel de glucosa en la sangre por lo general está dentro de los parámetros normales antes del almuerzo. Actualmente, no siento la necesidad de dormir una siesta después del mediodía. Beatriz S., 81 años • diabetes tipo 2

## ¿Cómo controlo mis resultados?

Utilice un cuaderno o libreta para tomar nota de sus valores con la fecha y la hora del control. También se encuentran disponibles cuadernos electrónicos o software para ayudar con el control de sus resultados. Además, puede usar el cuaderno para tomar nota sobre los medicamentos, la actividad física, las enfermedades, el nivel bajo de glucosa en la sangre, el estrés o cualquier otro factor que afecte sus niveles de glucosa. Si usted cree que los resultados que obtiene están fuera de sus parámetros habituales, márkuelos y tome nota sobre las causas posibles. Cuando se reúna con el equipo de profesionales de la salud que lo atiende, revise sus registros. Juntos podrán conversar acerca de si es necesario que haga cambios en cómo se cuida para alcanzar sus objetivos.

## ¿Qué significan los resultados que obtengo y cómo puedo utilizarlos para tomar decisiones sobre el cuidado de mi diabetes?

Sus resultados describen cuán bien funciona su plan de cuidado de la diabetes. Podrá mirar su cuaderno y ver el patrón, es decir, resultados similares repetidos una y otra vez. Observar esos patrones puede ayudar a que usted y su equipo de profesionales ajusten su plan de cuidado de la diabetes.

**Ejemplo:** Casi todos los días de la semana, el nivel de glucosa en la sangre en ayunas de David se encuentra entre 90 y 110. Pero durante los fines de semana cuando duerme hasta tarde, el nivel en ayunas aumenta por encima del valor normal para él. Decide hablar con el equipo de profesionales de la salud que lo atiende para cambiar la rutina de insulina de los fines de semana.

Si la mayoría de los resultados que obtiene se encuentran dentro de los parámetros normales para usted, entonces su plan de cuidado de la diabetes funciona bien. Pero si sus valores se encuentran fuera de los parámetros normales a la misma hora durante varios días seguidos, es probable que usted necesite realizar un cambio en su plan de alimentación, rutina de actividad física o medicamentos. El equipo que lo atiende puede trabajar junto a usted para decidir cómo y cuándo realizar esos cambios.

Mire su cuaderno de registros y hágase estas preguntas:

- ¿Tuve el nivel de glucosa en la sangre demasiado bajo varias veces durante esta semana? ¿Cuáles son las causas posibles?
- ¿Tuve el nivel de glucosa en la sangre demasiado alto varias veces durante esta semana? ¿Cuáles son las posibles causas?

- ¿Tuve el nivel de glucosa en la sangre fuera de mis parámetros normales a la misma hora del día durante tres días seguidos? ¿Cuáles son las causas posibles?

**Ejemplo:** Miguel estuvo de vacaciones esta semana. Antes de la cena, su nivel de glucosa en la sangre se mantuvo entre 210 y 230 casi todos los días. Por lo general, su nivel de glucosa antes de la cena es de alrededor de 150. Miguel nota que ha estado menos activo de lo habitual. Para ayudar a mantener el nivel de glucosa dentro de los parámetros normales, decide hacer una caminata todas las tardes.

## ¿Cómo puedo dejar de sentirme alterado cuando mis valores se encuentran demasiado altos?

Es normal sentirse alterado y hasta culpable cuando uno ve que el nivel de glucosa en la sangre está alto. Trate de tomar sus valores de glucosa en la sangre como información que le ayude a hacer un ajuste. Por ejemplo, cuando conduce, cada tanto usted controla la velocidad mirando el velocímetro. Si usted va demasiado rápido, usted pisa el freno o disminuye la velocidad levantando el pie del acelerador. El velocímetro suministra la información que necesita para lograr el objetivo de conducir en forma segura, de la misma manera que un medidor le ofrece la información que necesita sobre el nivel de glucosa en la sangre.

## ¿Cómo puedo asegurarme de que mi medidor proporcione resultados precisos?

Puede ayudarlo a estar seguro de que obtiene resultados precisos si sigue las instrucciones del fabricante:

- Conservar el medidor limpio
- Asegurarse de que las tiras de prueba no estén vencidas
- Guardar las tiras según se recomienda
- Codificar (ajustar) su medidor para las tiras de prueba, si fuera necesario, y utilizar la solución para el control de la glucosa según se recomienda
- Asegurarse de que la muestra de sangre sea lo suficientemente grande

Revisar el modo en que usa el medidor con su educador de diabetes una vez al año. También puede comparar los resultados de un control con medidor contra los resultados de un control de laboratorio. El equipo de profesionales que lo atiende puede ofrecerle más información acerca de cómo realizar ese tipo de comparación. Si su medidor no funciona, posiblemente necesite baterías nuevas. Examine la parte posterior del medidor para obtener el número gratuito del fabricante si necesita realizar una consulta.

## Pregúntele al consejero de diabetes

**Pregunta:** Siempre me controlo el nivel de glucosa en la sangre, es lo primero que hago en la mañana, y en general estoy cerca de los niveles normales. Me asustó el nivel alto de A1C. Mi medidor funciona bien. ¿Qué estará pasando?  
Oscar P., 46 años • diabetes tipo 2

**Respuesta:** Con frecuencia, la mañana es el momento en que el nivel de glucosa en la sangre se encuentra más bajo. Puede controlar en distintos horarios para ver si el nivel de glucosa está más alto en otros momentos del día, lo cual le ayudará a observar cómo cambia su nivel de glucosa. Si el nivel de glucosa está alto en otros momentos del día, especialmente después de las comidas, eso puede provocar que su A1C sea alto.

## La Prueba A1C o promedio estimado de glucosa (eAg por sus siglas en inglés)

### ¿Qué es una A1C?

La A1C es una prueba del nivel de glucosa en la sangre. Indica cuál fue la concentración promedio de glucosa en los últimos 2 a 3 meses. Ese resultado se obtiene midiendo la cantidad de glucosa que se adhiere a los glóbulos rojos. Debido a que se forman glóbulos rojos nuevos en forma permanente en reemplazo de los viejos, el resultado de la A1C puede modificarse con el tiempo a medida que cambia el nivel de glucosa en la sangre.

### ¿Cuál es el parámetro sugerido para la prueba A1C/eAg?

La Asociación Americana de la Diabetes indica que si el nivel es de 7 o más, es probable que deba implementar algún cambio en el cuidado de su diabetes. Sin embargo, al margen de cuál sea el valor que usted tenga, cuanto más se acerque a un resultado menor que 7, usted tendrá más posibilidades de prevenir o retrasar problemas a largo plazo, como por ejemplo la ceguera. Estudios realizados muestran que por cada punto que se disminuye en los niveles de A1C, se disminuye el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes hasta en un 40%.

### ¿Qué significa mi resultado de la prueba A1C/eAg?

Habitualmente, el resultado de la prueba A1C obtenido refleja la tendencia general que usted ve con el control diario de la glucosa en la sangre. Sin embargo, en algunas ocasiones usted puede considerar que el resultado de A1C obtenido es más alto o más bajo de lo que esperaba, lo cual posiblemente se deba a que no controla su nivel de

glucosa en la sangre cuando la glucosa está muy alta o muy baja. Para interpretar el resultado obtenido, primero ubique su valor A1C sobre la izquierda. Luego, lea la columna sobre la derecha para conocer el nivel promedio de glucosa en la sangre de los últimos 2 a 3 meses.

Si su A1C es:	Entonces, el valor promedio del nivel aproximado de glucosa en la sangre fue:
6%	126 mg/dl
6.5%	140 mg/dl
7%	154 mg/dl
7.5%	169 mg/dl
8%	183 mg/dl
8.5%	197 mg/dl
9%	212 mg/dl
9.5%	226 mg/dl
10%	240 mg/dl

Si el resultado de la prueba A1C es distinto al esperado, convérselo con su médico

### ¿Es necesario que de todos modos controle el nivel de glucosa con un medidor si me hago frecuentemente la prueba de A1C (o promedio estimado de glucosa)?

Ambos tipos de controles son importantes. Usted utilizará los resultados de su medidor para tomar decisiones día a día. La prueba de A1C brinda un panorama general de la evolución.

### Para obtener más información

Para obtener más información acerca de la diabetes, contáctese con la Asociación Americana de la Diabetes:

- Llame al 1-800-DIABETES (342-2383) o envíe un correo electrónico a [preguntas@diabetes.org](mailto:preguntas@diabetes.org)
- Visite [www.portufamilia.org](http://www.portufamilia.org)



1-800-DIABETES (342-2383)  
[www.portufamilia.org](http://www.portufamilia.org)