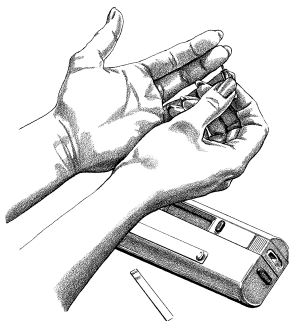


# Controle la diabetes durante toda su vida:

Circular 569 E  
(Español)

## Conozca sus números

- Mantener los niveles de glucosa de la sangre cerca de lo “normal” previene complicaciones de la diabetes.
- El monitoreo es la única forma de saber qué tan bien está controlando su diabetes.
- No es posible saber cuál es el nivel de glucosa de la sangre por cómo se siente.
- El control de diario de la glucosa de la sangre se mide con un medidor de glucosa.
- El control a largo plazo de la glucosa de la sangre se mide con una prueba llamada “hemoglobina A1c.”



La **Prueba de Control y Complicaciones de la Diabetes (DCCT)** y otros estudios han comprobado que el riesgo de las complicaciones puede ser menor cuando los niveles de glucosa de la sangre se mantienen cerca de lo “normal.” Para la gente con diabetes, los niveles normales de glucosa de la sangre antes de comer son 80 a 120 mg/dl y por lo general no ascienden a más de 140 mg/dl después de comer. Los altos niveles de glucosa de la sangre (arriba de 180) durante largos períodos de tiempo pueden causar daño al cuerpo y resultar en pérdida de la vista, enfermedades de los riñones, daño a los nervios, problemas de circulación, y amputaciones.

**El monitoreo de la glucosa de la sangre** es una práctica importante para el control de la diabetes. Tal como un carro tiene un velocímetro para indicar qué tan rápido o lento va, el monitoreo de la glucosa de la sangre nos indica cómo vamos con el control de la diabetes. El monitoreo nos ayuda a detectar los niveles altos o bajos de glucosa de la sangre, y nos permite hacer decisiones acerca de las selecciones de alimentos, el ejercicio, los medicamentos, y el control de estrés. No es posible saber cuál es el nivel de glucosa de la sangre por cómo se siente. El monitoreo es la única forma de saber cómo están sus niveles de glucosa.

Hay dos tipos de pruebas de glucosa de la sangre: **las que se realizan en el dedo y la prueba hemoglobina A1c** (también llamada la **prueba glucohemoglobina**) que realiza su proveedor de servicios de salud.

### El monitoreo de la glucosa de la sangre

El control de diario de la glucosa de la sangre se mide con una prueba que se hace en el dedo con un medidor de glucosa de la sangre. Este tipo de prueba, que puede realizar usted mismo, indica el nivel real de glucosa de la sangre en el momento que se pincha el dedo. Los resultados óptimos son de 80 a 120 mg/dl antes de comer, y menos de 180 mg/dl una a dos horas después de comer. Las mujeres embarazadas deben consultar a su médico para establecer metas para el monitoreo.



Facultad de Agricultura y  
Economía Doméstica  
Universidad Estatal de Nuevo México

Raylene McCalman, Coordinadora de  
Diabetes de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, Especialista en  
Alimentos y Nutrición de la Oficina  
de Extensión

## Monitoreo de la glucosa de la sangre a largo plazo

El control a largo plazo de la glucosa de la sangre se mide con las pruebas hemoglobina A1c. Estas pruebas miden su control promedio de la glucosa de la sangre a lo largo de los últimos tres meses. Deben hacerse por lo menos dos veces al año, y más seguido si su diabetes no está bajo control. Su riesgo de complicaciones de diabetes puede ser menor si las pruebas hemoglobina A1c dan resultados de 7 por ciento o menos.

### Sugerencias para las pruebas de dedo:

- Su proveedor de servicios de salud puede enseñarle a usar el medidor de glucosa que se usa para hacerse las pruebas de dedo. Juntos desarrollarán un plan de monitoreo que incluirá cuándo y qué tan seguido debe hacerse la prueba de la glucosa de la sangre así como sus metas de glucosa de la sangre. Verifique con su proveedor que su técnica produce resultados confiables.
- Hacerse la prueba a diferentes horas del día le dará información diferente acerca del control de la diabetes, y cómo sus medicinas, alimentos, ejercicio, y nivel de estrés afectan la glucosa de la sangre. Las mejores horas para hacerse la prueba son cuando está en ayunas; antes de las comidas; una a dos horas después de las comidas; a la hora de dormirse; antes, durante, y después de hacer ejercicio; y cuando no se siente bien.
- Lleve una bitácora con los resultados de sus pruebas. Asegúrese de incluir las fechas y las horas de las pruebas, así como los resultados. Lleve su bitácora cuando consulte a su proveedor de servicios de salud, y revísenla juntos. Hable con su proveedor acerca de cómo mejorar su control de la diabetes si sus niveles de glucosa de la sangre están demasiado altos o demasiado bajos.

### Sugerencias para la prueba hemoglobina A1c (HbA1c):

- Visite a su proveedor de servicios de salud por lo menos dos veces al año y pida que le hagan la prueba hemoglobina A1c.
- Pídale a su proveedor de servicios de salud que le explique los resultados de la prueba y que le ayude a establecer sus metas.
- Lleve un récord de los resultados de las pruebas.
- Si los resultados de la prueba hemoglobina A1c son demasiado altos, hable con su proveedor de servicios de salud acerca de maneras de mejorar su control de la diabetes.

## A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** ó consulte la página de la red en **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- La Oficina de Extensión de su condado (*County Extension office*) **www.cahe.nmsu.edu/county/**

---

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

---

**Imprimido  
junio 2003**

**Las Cruces, NM  
5C**

**Distribución electrónica junio 2003.**

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada 12/05.