FCS3-551s

Monitoreo de la Glucosa en Sangre

Anna Cason, Dietetics and Human Nutrition, (Magdalena Ricciardi, traducción al Español)

Chequear su glucosa en sangre le indicará cuál es su nivel de azúcar en sangre al momento del testeo. Mantener el nivel de glucosa en sangre dentro del rango objetivo establecido por sus doctores reduce el riesgo de complicaciones por diabetes. Es importante chequear su glucosa en sangre regularmente para ver como determinados alimentos, actividades, y medicinas afectan su nivel de glucosa en sangre y tratarlo de ser necesario.

Beneficios de monitorear la glucosa en sangre

Testear la glucosa en sangre regularmente es benéfico debido a que

- Determina con precisión su nivel de glucosa en sangre al momento del testeo;
- Muestra si su nivel de azúcar en sangre es alto, bajo, o dentro del rango objetivo y le permite corregirlo
- Ayuda a realizar cambios apropiados en su comportamiento para controlar su nivel de glucosa en sangre; y
- Le informa a usted y a su proveedor de atención médica que tan bien su plan de control de la diabetes está funcionando.

¿Cuándo debería de chequear mi nivel de glucosa en sangre?

Su proveedor de atención médica le indicará con qué frecuencia deberá testear sus niveles de glucosa en sangre. La frecuencia variará dependiendo de cada persona, pero usualmente incluye antes de las comidas, dos horas después de las comidas, y al momento de acostarse a dormir. Está bien testear con mayor frecuencia si siente que su glucosa en sangre es muy alta o muy baja.

Puede tener que chequear su glucosa en sangre más seguido si está enfermo, estresado, o realizando cualquier actividad física inusual para usted, o si sus niveles de glucosa en sangre han estado consistentemente fuera de su rango objetivo. Hable con su médico o educador de la diabetes sobre qué tan seguido chequearse en estas situaciones.

¿Que necesito para chequear mi glucosa en sangre?

- Medidor de glucosa en sangre. El medidor de glucosa muestra un número que indica la cantidad de glucosa en su sangre. Asegúrese que su medidor de glucosa funcione y que las tiras de la prueba no hayan expirado. Pregúntele a su médico, farmacéutico, educador de la diabetes, u otro miembro del equipo al cuidado de su salud que le muestre la forma correcta de utilizar su medidor.
- Lancetas (herramienta que se utiliza para obtener una gota de sangre)
- Toallitas con alcohol
- Agua y jabón para lavar sus manos antes de realizar la prueba

TIPS PARA EL TESTEO

Coloque las lancetas usadas y tiras de testeo de forma segura.

Utilice un envase de leche vacío o lata de café con tapa para colectar los materiales usados. Mantenga el envase cerrado durante su uso. Antes de botar el envase, pona cinta adhesiva alrededor de la tapa.

Si tiene problemas en obtener una gota de sangre, pruebe estas técnicas.

Lave sus manos en agua tibia, sacúdalas a los lados cerca de 30 segundos, y luego intente nuevamente. Puede que deba probar en su pulgar o cuarto dedo, ya que tienen un suministro de snagre alto. Todos los medidores son levemente distintos, asique siempre refiérase al manual de su medidor para instrucciones especificas.

Como testear su glucosa en sangre

1. Lave y seque sus manos.
2. Inserte las tiras de la prueba en el medidor.
3. Limpie sus dedos con toallitas con alcohol.
4. Pínchese en el costado del dedo con una lanceta esterilizada.
5. Apriete su dedo hasta que se forme una gota de sangre.
6. Ponga en contacto las tiras de la prueba con la sangre, como lo indica las instrucciones del medidor.
7. Registre el número de glucosa en sangre (resultado de la prueba) en su diario de registro de diabetes. Incluya la fecha, hora, medicamento que esté tomando junto con la dosis, que comió, y si fue cuando estuvo físicamente activo. Anote todo aquello fuera de lo ordinario.
8. Arroje la lanceta y tiras en un lugar seguro.

Monitoreo de glucosa continuo

El monitoreo de glucosa continuo utiliza un dispositivo adherido a su cuerpo para medir sus niveles de glucosa en sangre de manera continua. Usted podrá ver su nivel de glucosa en sangre en cualquier momento del día o la noche. Usted podrá también identificar tendencias en sus niveles de glucosa en sangre en el tiempo. Hay tres tipos de monitores continuos de glucosa (MCGs). Su proveedor de atención medica puede ayudarle a decidir si estos son correctos para usted, y si lo son, cual es.

¿Qué debo hacer con los resultados cuando chequeo mi nivel de glucosa en sangre?

Utilice los resultados para hacer cambios en su dieta y actividad física, basados en el plan realizado con su doctor o educador de la diabetes. Contacte a su proveedor de atención medica si sus valores de glucosa en sangre están fuera del rango objetivo durante dos o tres días.

Causas de los altos y bajos niveles de glucosa en sangre.

ALTA	BAJA
Comer más de lo usual	Comer menos de los usual o retrasar o saltearse una comida
Ser menos físicamente activo de lo usual	Ser más físicamente activo de lo usual
Tomar algunos medicamentos	Recibir más insulina de lo necesario
No tomar sus medicamentos para la diabetes	Tomar excesivas cantidades de medicamentos
Enfermedad	Enfermedad
Estrés	Tomar alcohol
Ingerir alimentos ricos en azúcar	

Fuente: National Diabetes Education Program

Hipoglicemia

¡Tome acción inmediatamente!

En ocasiones su glucosa en sangre puede ser muy baja. Esta condición se denomina **hipoglicemia** y puede ser un problema serio. El número que efectivamente le indica si su glucosa en sangre es muy baja es diferente para cada persona. Para algunos, este número es 70; para otros, puede ser 60 o 75. **Es importante saber que es lo normal para usted y cómo manejar cualquier problema que ocurra**. Consulte con su proveedor de atención medica cual es este número para usted.

Síntomas de baja glucosa en sangre

Si usted experimenta estos síntomas, cheque su nivel de glucosa inmediatamente:

- Temblores
- Sudoración
- Palpitaciones y latidos acelerados
- Nerviosismo repentino
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Dificultad en prestar atención
- Sensación de hormigueo en la boca
- Cambios de humor o de comportamiento repentinos (como llorar sin ninguna razón)

¡Si alguno de estos síntomas es severo, no espere a chequear su glucosa en sangre – *Tome acción inmediata*!

Para aumentar su glucosa en sangre rápidamente pruebe cualquiera de los siguientes:

- Tome dos tabletas de glucosa.
- Tome media taza de jugo o refresco.
- Ingiera dos cucharadas de pasas de uva.
- Ingiera una cucharada de azúcar o miel.
- Ingiera 4 o cinco galletas de agua (crackers) saladas

¿Qué debo preguntarle a mi proveedor de atención medica?

Usted puede obtener más información para el monitoreo de su glucosa en sangre preguntándole a su proveedor las siguientes preguntas:

- ¿Cuál debe ser el rango objetivo de mi glucosa en sangre?
- ¿Qué debo hacer si mis valores son mayores o menores al rango establecido para mí?
- ¿Qué factores afectan los resultados de mi prueba?

Chequear su nivel de glucosa en sangre a diario le permitirá conocer su glucosa en sangre al momento del testeo. Es importante también realizarse una prueba de A1C por lo menos dos veces al año. La prueba de A1C muestra su nivel de glucosa en sangre promedio de los últimos tres meses. El testeo diario de glucosa en sangre junto con los resultados de la prueba de A1C le permite saber a usted y a su equipo de proveedores de atención médica que tan bien está funcionando el plan de control.

Recursos

American Diabetes Association. http://www.diabetes.org/es.

Referencias

American Diabetes Association. (2024). The big picture: checking your blood glucose | ADA. Diabetes.org. https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/checking-your-blood-sugar

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, December 30). Monitoring Your Blood Sugar. https://www.cdc.gov/diabetes/ diabetes-testing/monitoring-blood-sugar.html

Funnell, M. (2019, June 5). Low Blood Glucose (Hypoglycemia) | NIDDK. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia

Russell, S. (2019, March 26). Continuous Glucose Monitoring | NIDDK. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/ overview/managing-diabetes/continuous-glucose-monitoring

Esta es una edición revisada de la publicación *Monitoreo de la Glucosa en Sangre,* originalmente escrita por Ingrid Adams.

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

Disabilities accommodated with prior notification.

Lexington, KY 40506 Revised 03-2025