



Autocontrol de la glucosa en la sangre

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de *glucosa* (azúcar) en la sangre es más elevado de lo normal. El cuerpo produce glucosa con los alimentos consumidos. La *insulina* es una hormona producida por el *páncreas* (un órgano situado en el abdomen). Toma la glucosa de la sangre y la transporta al interior de las células del cuerpo donde se usa como energía. Con la diabetes, la glucosa no entra a las células y se acumula en la sangre.

Hay tres tipos principales de diabetes:

- **La diabetes de tipo 1** ocurre cuando el páncreas deja de producir insulina. Generalmente se presenta en niños y adolescentes, pero presentarse a edad más avanzada. Las personas con diabetes de tipo 1 necesitan insulina para sobrevivir.
- **La diabetes de tipo 2** es la forma más común de diabetes. Con la diabetes de tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa la insulina debidamente (denominado resistencia a la insulina). Se presenta en adultos y pacientes mayores, muchos de ellos con sobrepeso. La diabetes de tipo 2 también puede afectar a menores. El tratamiento incluye dieta, ejercicio y, a veces, medicamentos o insulina.
- **La diabetes gestacional** ocurre solamente durante el embarazo. Generalmente desaparece en cuanto nace el bebé. Las mujeres con diabetes gestacional son más propensas a la diabetes de tipo 2 posteriormente.

¿SABÍA USTED?

Medirse el nivel de glucosa en la sangre con frecuencia puede ayudarlo a cuidar de sí mismo y controlar la diabetes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL NIVEL DE GLUCOSA?

Con el tiempo, la falta de control de la diabetes puede causar complicaciones serias, incluidas enfermedades del corazón, apoplejía, fallo renal, ceguera y daño a los nervios. Mantener el nivel de glucosa de la sangre cerca de lo normal es clave para prevenir estos problemas de salud.

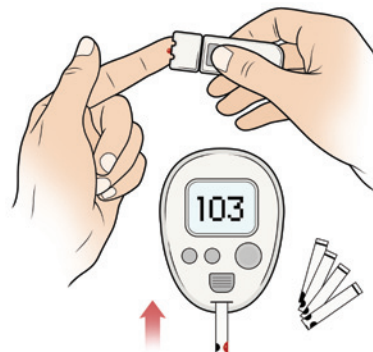
Debe medirse el nivel de glucosa y familiarizarse con su patrón de niveles a diferentes horas del día. Si se mide la glucosa con regularidad, usted le proporcionará valiosa información a su equipo médico, que entonces podrá tomar decisiones acerca de medicamentos o insulina y mejorar el control de su diabetes.

Medirse la glucosa en la sangre también puede evitar que ocurran problemas inmediatos debidos a un nivel de glucosa demasiado alto (*hiperglucemia*) o demasiado bajo (*hipoglucemia*). Ambos problemas pueden ser graves si no se tratan inmediatamente.

¿CÓMO SE MIDE EL NIVEL DE GLUCOSA?

Usted puede medirse la glucosa en la sangre con un pequeño medidor a pilas. Coloca una gota de sangre—generalmente

obtenida de un pinchazo en el dedo o antebrazo— en una tira cubierta de una sustancia química. El medidor determinará el nivel de glucosa en la tira. En Estados Unidos, los medidores muestran el nivel de glucosa en *miligramos por decilitro* (mg/dL).



Hay distintos tipos de aparatos para medir su nivel de glucosa en la sangre. Para seleccionar un medidor, éstas son algunas características que debe tener en cuenta:

- El tamaño del medidor
- La cantidad de sangre que requiere la muestra
- El tiempo que tarda en mostrar el resultado
- La facilidad con que se puede leer los resultados
- La capacidad de guardar los resultados en la memoria del medidor
- El costo del medidor y las tiras de prueba
- Si se puede usar sangre de otras partes del cuerpo, no solo los dedos

También hay medidores parlantes para las personas con problemas de la vista.

La frecuencia con la que la gente con diabetes debe medirse el nivel de glucosa en la sangre varía de persona a persona. También varía el nivel objetivo recomendado. Asegúrese de hablar con su proveedor de servicios de salud sobre lo mejor para usted.

PAUTAS GENERALES SOBRE EL CONTROL DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE			
Tipo de diabetes	Regularidad	Horario	Nivel recomendado
Tipo 1	3 o más veces por día	Antes de las comidas; 2 horas después de comer	Antes de las comidas: 90–130 mg/dL 2 horas después de comer: menos de 180 mg/dL
Tipo 2 con insulina	2 o más veces por día		
Tipo 2 con medicamentos orales	1 o 2 veces por día <ul style="list-style-type: none"> • 3 días por semana si hay buen control de glucosa • a diario, si no hay buen control 		
Diabetes gestacional	Por lo menos 4 a 6 veces por día	Antes de las comidas; 1 o 2 horas después de comer	

Algunas personas con diabetes de tipo 1 usan el sistema de control continuo de la glucosa (*continuous glucose monitoring* o CGM). Este sistema mide el nivel de glucosa del fluido entre las células del cuerpo cada determinados minutos, día y noche. Su proveedor de servicios de salud puede explicarle cómo funciona el CGM y decirle si es adecuado para usted.

¿CUÁNDO DEBE LLAMAR AL MÉDICO?

- Si la glucosa en la sangre es de menos de 60 mg/dL una vez o

si frecuentemente es de menos de 70 mg/dL (u otro nivel recomendado por su proveedor de servicios de salud).

- Si la glucosa en la sangre es de más de 180 mg/dL durante más de una semana o si tiene dos medidas seguidas de más de 300 mg/dL

¿CÓMO PUEDE USAR LOS DATOS DEL MEDIDOR DE GLUCOSA EN LA SANGRE?

Puede desempeñar un papel activo en su atención médica al usar los datos para mantener bajo control el nivel de glucosa en la sangre. Debe de anotar sus medidas de glucosa y resaltar las que sean mayores o menores al nivel recomendado. Cuando tenga una medida fuera de lo común, anote los factores que puedan haber afectado su nivel de glucosa. Estos pueden incluir lo que comió, el tipo de ejercicio, si está enfermo, si no ha tomado su medicamento o insulina, o si tiene emociones positivas o negativas. Luego comunique esta información a los miembros de su equipo médico para que puedan evaluar su plan de cuidado de la diabetes y hagan los cambios necesarios.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Cuál es el mejor tipo de medidor de glucosa para mí?
- ¿Cómo puedo aprender a usar mi medidor de glucosa?
- ¿Con qué frecuencia debo medirme el nivel de glucosa?
- ¿Cuándo debo llamar a su consultorio con respecto a mi nivel de glucosa?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme chequeos médicos?
- ¿Debo consultar con un educador de la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud-NIH por sus siglas en inglés): diabetes.niddk.nih.gov
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/blood-glucose-meter/MY00924

EDITORES

Amparo González, RN, BSN, CDE
James L. Rosenzweig, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

Abril del 2012, 3era edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Autocontrol de la glucosa en la sangre hoja informativa



www.hormone.org