

Controles de glucosa en sangre: guía rápida

Por qué debe revisar su nivel de glucosa en sangre

Revisar su nivel de glucosa en sangre es una parte importante del cuidado de su diabetes. Esto le ayuda a usted y a su médico a:

- mantener su nivel de glucosa en sangre dentro de un rango saludable;
- ver cómo la alimentación, la actividad o los medicamentos influyen en su glucosa en sangre;
- reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la diabetes.

Cómo hacerse una prueba de glucosa en sangre con un pinchazo en el dedo

Su médico o especialista en diabetes le explicará cómo revisar sus niveles de glucosa en sangre. A continuación, encontrará una guía general. Necesitará:



un medidor de glucosa en sangre



tiras reactivas para medir la glucosa en sangre



un dispositivo para pincharse el dedo



un contenedor para objetos punzantes

Siga estos pasos clave:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón y séquelas bien.
2. Coloque la tira en el medidor.
3. Pínchese el dedo con el dispositivo para punción.
4. Acerque la tira a la gota de sangre y deje que se absorba.
5. El medidor hará una cuenta regresiva y mostrará su nivel de glucosa en sangre.

Existen otras maneras de revisar su nivel de glucosa en sangre. Hable con su médico o especialista en diabetes sobre lo que sea más adecuado para usted.

Su rango saludable de niveles de glucosa en sangre

Para la mayoría de las personas con diabetes, un rango saludable de glucosa en sangre es:

- **Antes de las comidas** o en ayunas: entre 4 y 7 mmol/L
- **2 horas después de las comidas** (desde el primer bocado): entre 5 y 10 mmol/L

Pregunte a su médico cuál es su rango saludable, ya que podría ser diferente.

Factores que pueden cambiar su nivel de glucosa en sangre

Los niveles de glucosa en sangre suben al



Comer más alimentos con hidratos de carbono



Reducir la actividad física



Consumir dosis insuficiente de medicamento para la diabetes



Sentirse mal o tener dolor



Sentir estrés

Los niveles de glucosa en sangre bajan al



Comer menos alimentos con hidratos de carbono



Aumentar la actividad física



Consumir dosis excesiva de medicamento para la diabetes



Tener vómitos o diarrea



Beber alcohol

Si su nivel de glucosa en sangre está con frecuencia por encima o por debajo de su rango saludable, informe a su médico.
Es posible que deba cambiar su manejo de la diabetes.



El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), escanee el código QR, visite ndss.com.au o llame a la **Línea de asistencia del NDSS al 1800 637 700**.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.