

Control de la glucemia

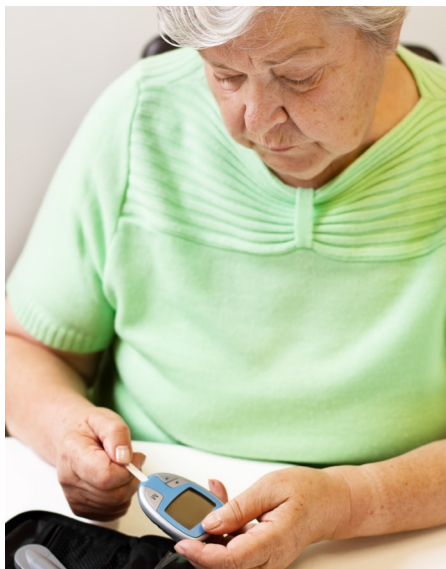
Controlar los niveles de glucemia periódicamente (también llamado autocontrol) puede ayudarle a controlar la diabetes. Sus profesionales de la salud especializados en diabetes pueden darle información y asesoramiento acerca del control de la glucemia.

El control periódico puede ayudarlo(a) a ver los efectos de los alimentos, del ejercicio, de la medicación y de la enfermedad sobre sus niveles de glucemia. También puede ayudarlo(a) a identificar cualquier patrón o cambio sobre el que usted debería conversar con su médico o con profesionales de la salud especializados en diabetes.

¿Por qué realizar un control?

Controlar sus niveles de glucemia lo(a) ayuda a:

- » saber de inmediato si sus niveles se encuentran dentro del rango deseado;



- » medir si la medicación para la diabetes lo(a) ayuda a lograr esos niveles deseados;
- » comprender mejor cómo la actividad física, los alimentos, el estrés, los viajes y la enfermedad influyen sobre sus niveles de glucemia;
- » buscar cualquier patrón en diferentes horarios del día para ayudarlo(a) a identificar cuándo tiene niveles altos o bajos de glucemia;
- » identificar y tratar rápidamente los niveles bajos de glucemia (hipoglucemia o hipo) rápidamente si utiliza insulina u otro tipo de medicación para bajar la glucemia;
- » sentirse más seguro(a) con respecto al control de su diabetes;
- » saber cuándo necesita pedir ayuda a su médico o a profesionales de la salud especializados en diabetes para ajustar las medicaciones o la insulina, o buscar asesoramiento con respecto a la planificación de las comidas o de la actividad física.

Sus profesionales de la salud especializados en diabetes, en particular su educador acreditado en materia de diabetes, pueden:

- » ayudarlo(a) a elegir un medidor de glucemia que se adapte a sus necesidades;
- » darle información sobre cómo controlar sus niveles de glucemia;
- » trabajar con usted para decidir con qué frecuencia y en qué horario debe controlar dichos niveles;
- » ayudarlo(a) a aprender a interpretar las mediciones.

Cómo realizar el control

Para verificar sus niveles de glucemia, necesita un medidor de glucemia, un dispositivo para pincharse el dedo con lancetas y tiras para hacer un análisis de glucemia. Hay una gran variedad de medidores de glucosa disponibles. Su médico o educador acreditado en materia de diabetes pueden ayudarlo(a) a elegir un medidor de glucemia que se adapte a sus necesidades y mostrarle cómo usarlo.

Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (National Diabetes Services Scheme, NDSS) es una iniciativa del Gobierno de Australia administrada con la ayuda de Diabetes Australia. A través del NDSS, usted puede acceder a productos subsidiados para ayudarlo(a) a controlar la diabetes, que incluyen tiras para análisis de glucemia.

Usted también puede controlar los niveles de glucemia utilizando un dispositivo para el control continuo de glucosa (continuous glucose monitor, CGM) o control rápido de glucosa (flash glucose monitoring, Flash GM). Para averiguar más acerca de cómo acceder a las tiras para análisis de glucemia subsidiadas, y productos CGM y Flash GM, visite ndss.com.au o llame a la Línea de ayuda del NDSS (Helpline) al **1800 637 700**.

Registrarse ante el NDSS es gratuito y está abierto a cualquier persona de Australia que tenga una tarjeta de Medicare y que tenga un diagnóstico de diabetes.

Rangos deseados

Su profesional de salud especializado en diabetes le recomendará un rango de glucemia que sea adecuado para usted. Tendrán en cuenta su edad, cuánto hace que vive con diabetes, la medicación para la diabetes que toma y cualquier otra enfermedad importante que pueda tener.

Los rangos recomendados de glucemia son solo a modo de guía. Consulte con su médico o profesional de la salud especializado en diabetes acerca sus rangos deseados personales.

Rangos de glucemia

	En ayunas/ antes de las comidas	Dos horas antes de empezar las comidas
Diabetes tipo 1	4–7mmol/L	5–10mmol/L
Diabetes tipo 2	4–7mmol/L	5–10mmol/L

Cuándo controlarse

Su médico o profesional de la salud especializado en diabetes lo(a) ayudará a decidir cuándo y con qué frecuencia controlar los niveles de glucemia, así como también el rango deseado. Pida ayuda para elaborar una rutina de control que se adapte a su estilo de vida. Entre los horarios habituales para que las personas se controlen los niveles de glucemia se incluyen:

- » antes de desayunar (en ayunas);
- » antes de almorzar o de cenar;
- » dos horas después de las comidas;
- » antes de irse a la cama;
- » antes de conducir o de hacer ejercicio.

Se le puede recomendar que controle sus niveles de glucemia más a menudo si:

- » se siente enfermo(a) o estresado(a);
- » está más (o menos) activo(a) físicamente;
- » tiene más hipos de lo normal;
- » tiene cambios en su rutina, tales como viajar o comenzar un trabajo nuevo;
- » cambia o ajusta la medicación o la insulina para la diabetes;
- » cambia sus patrones alimenticios;
- » tiene sudores nocturnos o cefaleas matutinas;
- » nota situaciones frecuentes de niveles altos de glucemia por encima del rango deseado;
- » está embarazada;
- » se prepara o se recupera de una cirugía;
- » comienza a tomar nuevos medicamentos, por ejemplo, esteroides.



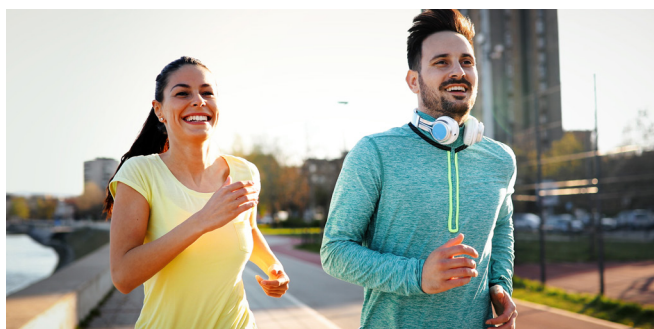
¿Qué hace que los niveles de glucemia suban o bajen?

Hay muchos motivos para que sus niveles de glucemia puedan subir o bajar durante el día. Entre las causas más comunes se incluyen:

- » la comida (el horario, el tipo y la cantidad de carbohidratos que se come);
- » la cantidad de ejercicio o actividad física;
- » la medicación para la diabetes;
- » estrés emocional/ emoción;
- » los cambios hormonales;
- » las técnicas para el control de la glucemia;
- » enfermedades y dolor;
- » alcohol;
- » medicaciones, tales como esteroides.

¿Quién corre mayor riesgo de tener niveles de glucemia bajos?

- La insulina y algunas medicaciones para la diabetes aumentan el riesgo de tener una hipoglucemia (hipo).
- Las hipos ocurren cuando los niveles de glucemia descienden demasiado, por debajo de 4 mmol/L.
- Los síntomas de una hipo a veces pueden aparecer con niveles más altos de glucemia, especialmente en los niños, en personas mayores y en aquellas personas que tuvieron niveles altos de glucemia por encima del rango deseado durante un largo período.



¿Son peligrosos los niveles altos de glucemia?

- Algunas veces, los niveles de glucemia pueden estar altos y usted no puede comprender por qué.
- Si tiene diabetes tipo 1 y los niveles de glucemia están altos, o si se siente enfermo(a), es importante que verifique las cetonas en sangre u orina. Si tiene cetonas o no se siente bien, es importante que busque atención médica.
- Las complicaciones relacionadas con la diabetes a largo plazo pueden ocurrir cuando los niveles de glucemia se encuentran por encima del rango deseado durante un período prolongado. Si sus niveles de glucemia están habitualmente altos; pídale asesoramiento al médico o a los profesionales de la salud especializados en diabetes.



Si la medición no parece ser correcta

Algunas veces, puede sorprenderse con la medición cuando se controla el nivel de glucemia. Si a usted no le parece correcta, hay un par de cosas que puede controlar.

- » ¿Se lavó las manos y se las secó bien antes de hacer el control?
- » ¿Están vencidas las tiras?
- » ¿Es la tira correcta para el medidor?
- » ¿Había suficiente sangre en la tira?
- » ¿Puso la tira en el medidor de manera correcta?
- » ¿Han estado las tiras afectadas por el clima, el calor o la luz?
- » ¿Está limpio el medidor?
- » ¿Está muy frío o muy caliente el medidor?
- » ¿Tiene la batería baja?

¿Qué es el análisis de HbA1c?

La abreviatura 'HbA1c' significa hemoglobina glicosilada. Es un análisis de sangre que refleja el promedio del nivel de glucemia en las últimas 10 a 12 semanas.

Se recomienda que se haga este análisis por lo menos cada 12 meses, si bien se le puede sugerir que se lo haga con más frecuencia (cada tres a seis meses). Los resultados de una HbA1c pueden ayudarlo(la) a darle un panorama general del control de la glucemia.

Una HbA1c esperada para la mayoría de las personas es 53mmol/mol (7%) o inferior. Su médico lo(a) asesorará sobre cuál es el mejor valor de HbA1c para usted.



Recuerde: Controlar los niveles de glucemia lo(a) ayuda a controlar la diabetes.

A veces, las mediciones pueden no ser lo que usted espera, pero es importante que recuerde que estas mediciones no son lo mismo que un análisis para verificar cómo está controlando la diabetes.

Conocer -y comprender- los niveles de glucemia puede ayudarlo(a) a usted y a sus profesionales de la salud a ajustar el control de la diabetes.

Su médico o profesional de la salud especializado en diabetes le recomendará un rango de glucemia que sea adecuado para usted.

Consejos importantes

- Siga un plan de comidas saludables, haga actividad física con regularidad, controle los niveles de glucemia y tome los medicamentos (si es necesario) para controlar la diabetes.
- Visite a su médico periódicamente para controlar la diabetes.
- La misma solución no le sirve a todos. Un educador para diabetes puede ayudarlo(a) a adaptar la diabetes en su vida.
- Visite ndss.com.au/information-in-your-language para leer o descargar recursos traducidos, o llame a la línea de ayuda **Helpline del NDSS al 1800 637 700** y pida que le envíen un ejemplar. ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.

El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.