

*“Mi Médico dice
Que debo Monitorear mi Nivel de Glucosa
en la Sangre...”*

¿Qué significa esto?



BD

Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD Empezando™

Monitoreo de la Glucosa en la Sangre

¿Qué es el Auto Monitoreo del Glucosa en la Sangre?

Revisándose en el hogar

Un buen manejo de su diabetes significa, que usted logre balancear sus comidas con el ejercicio y de ser necesario, con los medicamentos. Usted puede jugar un papel muy importante en el manejo de su diabetes, revisando sus propios niveles de glucosa en la sangre. La información que usted obtiene del **Auto Monitoreo de la Glucosa en la Sangre (AMGS)**, le ayudará a mejorar el manejo de su diabetes. **Auto Monitoreo** es, cuando usted revisa en su hogar con un medidor de glucosa, sus niveles de glucosa en la sangre.



El termino, **Glucosa en la Sangre**

es lo mismo que decir, glucosa en la sangre. Al utilizar un medidor de glucosa, usted obtiene el nivel exacto de su glucosa en la sangre al momento de revisarla. Además, éste le indica cuál es el efecto de una actividad o de una comida que ocurrió de una a dos horas antes de haberse revisado la sangre. Esto es importante porque sus niveles de glucosa en la sangre se mantienen cambiando durante el día y la noche. Probablemente, usted no sentirá estos cambios hasta que lleguen a niveles muy altos o muy bajos. Existen muchos factores que harán subir o bajar su glucosa en la sangre.

Revisándose en el Laboratorio

Debido a que es muy difícil que usted se revise el nivel de glucosa en la sangre durante todo el día y la noche, deberá depender de otro tipo de prueba de sangre para ver qué tan bien ha estado manejando

Aumente

Hacen que aumente su glucosa en la sangre

- La comida
- El estrés
- La enfermedad

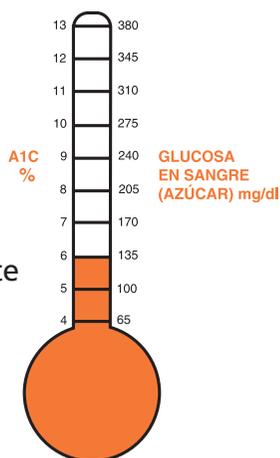
Hacen que baje su glucosa en la sangre

- El ejercicio
- Los medicamentos

Baje

su diabetes. Esta otra prueba de la sangre es llamada A1C. Esta prueba se realiza cada tres a seis meses en el laboratorio o la oficina de su médico. La misma mide el promedio de la cantidad de glucosa en la sangre, que se ha mantenido en la sangre de una persona durante los últimos tres meses. Con estos resultados, tanto usted como su médico podrán ver cómo ha sido el manejo de su diabetes durante un periodo de tiempo específico. Ambas pruebas, el Auto Monitoreo diario y la A1C periódicamente, son necesarias para un seguimiento prudente de su control de glucosa en la sangre.

Para información adicional sobre la prueba A1C, lea el folleto de BD, "A1C ¿Cuál es su número?"



¿Por qué necesito revisar mi nivel de Glucosa en la Sangre?

Estableciendo metas del nivel de glucosa en la sangre, para manejar su diabetes

Su médico le ayudará a establecer metas para sus niveles de glucosa en la sangre. Estas metas, son los límites numéricos dentro de los cuales sus niveles de glucosa en la sangre, deberán mantenerse la mayoría del tiempo. En investigaciones, se ha encontrado que el mantener su glucosa en la sangre lo más cercano posible a sus metas, puede prevenir o retardar las complicaciones de la diabetes. Aunque la diabetes es una condición que no se cura, la misma puede manejarse con alimentación saludable, ejercicio y de ser necesario, medicamentos.

Cómo le ayuda el auto monitoreo:

El revisar su propia glucosa en la sangre, le provee la información necesaria para contestar preguntas importantes, tales como:

- ¿Están sus niveles de glucosa en la sangre, la mayoría del tiempo, dentro de sus límites establecidos? ¿Cuál es su nivel de glucosa en la sangre? ¿Está éste muy alto, muy bajo o dentro de los límites establecidos?

- ¿Existe algo que usted pueda hacer para corregir un nivel de glucosa en la sangre que no caiga dentro de los límites que usted estableció? ¿Usted necesita hacer algo para corregir un nivel de glucosa en la sangre que esté muy alto o muy bajo?
- ¿Cuáles decisiones o cambios puede usted tomar en sus hábitos alimenticios, cómo y cuándo toma sus medicamentos o cuándo se ejercita, que le ayuden a mejorar sus niveles de glucosa en la sangre? Por ejemplo, el conocer cuál es su nivel de glucosa en la sangre, antes y varias horas después de haber consumido una de sus meriendas favoritas, le ayudará a que la próxima vez pueda tomar medidas para que sus niveles de glucosa en la sangre se mantengan dentro de los límites que se ha establecido como meta. Usted puede decidir entre comer menos, hacer más ejercicios o aumentar su dosis de insulina.
- ¿Qué puede estar causando que sus niveles de glucosa en la sangre estén fuera de los límites que había establecido? ¿Comió usted demasiado o dejó de hacer ejercicios? ¿Está enfermo? ¿Están funcionando apropiadamente sus medicamentos?



Su herramienta para un mejor manejo

Cuando usted efectúa el auto monitoreo de su glucosa en la sangre, está verificando si sus niveles de glucosa en la sangre se están manteniendo dentro de sus metas establecidas. Si se encuentra fuera de estas metas, deberá tomar alguna acción para volver a estar dentro de sus límites. Considere sus resultados como “dentro de sus límites establecidos, alto o bajo”, en vez de “bueno o malo.” El AMGS es una conveniente herramienta que le indica si tiene o no, necesidad de tomar alguna acción. Le coloca al mando de las cosas que afectan el control de glucosa en su sangre.

Junto a su médico, decidirán las metas de los niveles del glucosa en la sangre que sean más convenientes para usted. La siguiente tabla, le provee algunas metas

recomendadas de los límites del nivel de glucosa en la sangre y le indica cuándo deberá tomar alguna acción para volver a llevar sus niveles de glucosa en la sangre, dentro de los límites previamente establecidos.

METAS RECOMENDADAS DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE (Tabla 1)

METAS RECOMENDADAS POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES PARA EL CONTROL DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN LA SANGRE EN INDIVIDUOS CON DIABETES NO EN ESTADO DE EMBARAZO¹

	Normal	Meta	Tomar acción:
Glucosa en Plasma			
Antes de comer	Menos de 110	90 a 130	Si menor de 90 ó mayor de 150
2 horas después de comer	Menos de 130	Menos de 180	Si menor de 80 ó mayor de 200
A la hora de dormir	Menos de 120	110 a 150	Si menor de 110 ó mayor de 180

¹ *Standards of Medical Care in Diabetes - 2006*, Diabetes Care, Volume 29, Supplement 1, January 2006.

¿Cuándo debo revisar mi Glucosa en la Sangre?

Decidiendo cuál será su plan de tratamiento

Usted y su médico o educador en diabetes decidirán cuándo y con cuánta frecuencia necesitará revisarse su nivel de glucosa en la sangre. Esto va a depender de su plan de tratamiento y de con cuánta frecuencia usted está dispuesto a revisar su nivel de glucosa en la sangre.



Las personas que manejan su diabetes comiendo saludablemente y con ejercicios, que tienen una rutina diaria regular, y que logran sus metas de los niveles de glucosa en la sangre, puede que necesiten revisar sus niveles una vez al día o varias veces a la semana. Las personas que utilizan insulina, pueden que necesiten revisar sus niveles, cuatro o más veces al día.

Puede que usted necesite revisar sus niveles con más frecuencia, mientras cambia su plan de tratamiento o si usted experimenta periodos de enfermedad o estrés. Cuando usted comienza el AMGS o si no ha estado manejando adecuadamente sus niveles de glucosa en la sangre, puede que le soliciten que revise su glucosa en la sangre con más frecuencia que lo usual. Esto le proveerá a usted y a su médico, la información necesaria para hacer cambios en su plan de tratamiento. Tan pronto alcance su meta del nivel de glucosa en la sangre, podrá reducir las veces diarias que revisa sus niveles.

A la hora de dormir		En la noche	Comentarios
antes	insulina	después	
hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	Dieta, ejercicio, cetonas, estrés, sentimientos, salud en general
180	15L		almorcé afuera
120	15L		
90	15L		corrí durante 30 minutos consumí una merienda más grande

La siguiente tabla está diseñada para ayudarle a decidir cuándo revisar sus niveles de glucosa en la sangre.

GUÍAS DE ACUERDO AL TIPO DE DIABETES Y DEL TRATAMIENTO¹

Tabla 2

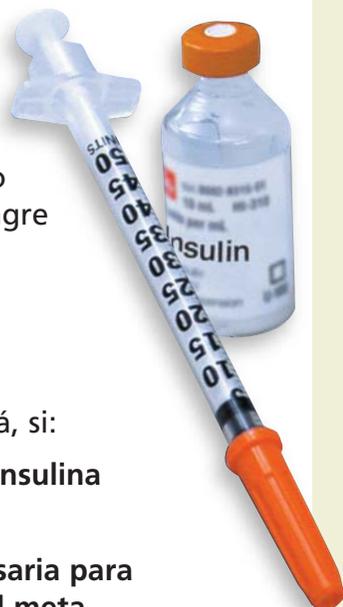
Tipo de Diabetes	Tratamiento	Numero de Pruebas Por Día
TIPO 1	2-3 inyecciones de insulina diarias	3 ó más — usualmente antes de una inyección y siempre a la hora de dormir
	Terapia de Bomba ó 4 inyecciones de insulina diarias	4 a 8 veces al día — usualmente antes y después de las comidas y siempre a la hora de dormir
	Cambiando de tratamiento o de rutina	4 ó más — usualmente antes de una inyección y siempre a la hora de dormir
	Durante la enfermedad	Por lo menos cada 4 a 6 horas
TIPO 2	2-3 inyecciones de insulina diarias	2 a 3 veces — usualmente antes de una inyección y siempre a la hora de dormir
	Terapia de Bomba ó 4 inyecciones de insulina diarias	4 a 8 veces al día — usualmente antes y después de las comidas y siempre a la hora de dormir
	Cambiando de tratamiento o de rutina	3 ó más — siempre a la hora de dormir Consulte a su médico o educador en diabetes
	Comiendo saludablemente y con ejercicios	Consulte a su médico o educador en diabetes — usualmente, ejercicio una vez al día

¹ *Standards of Medical Care in Diabetes - 2006*, Diabetes Care, Volume 29, Supplement 1, January 2006.

Un plan de tratamiento comúnmente recetado

Revise su glucosa en la sangre:

- Antes de las comidas y antes de tomar la insulina o los medicamentos
- Dos horas después de las comidas
- A la hora de dormir
 - Puede ser necesario revisar los niveles a las 3:00 AM, para aquellas personas que estén experimentando reacciones de glucosa baja en la sangre durante la noche



Si usted utiliza insulina

Para aquellos que utilizan insulina, el auto monitoreo de su glucosa en la sangre le dirá, si:

- La cantidad de comida consumida y la insulina utilizada, están a la par
- Una dosis adicional de insulina es necesaria para llevar su glucosa en la sangre a su nivel meta
- Es seguro para usted, manejar un auto o irse a dormir cuando su glucosa en la sangre esté muy baja. Existe un gran riesgo de que pueda desmayarse si su nivel de glucosa en la sangre está muy bajo (a esto se le conoce como hipoglucemia severa). No todas las personas sienten síntomas que le indican que su glucosa en la sangre está baja. El AMGS es la única forma de saber, cuál es su nivel de glucosa en la sangre en cualquier momento del día



¡Alerta para un cambio en su rutina!

No importa cual sea el plan de AMGS que usted haya establecido con su equipo del cuidado de la salud, es recomendable que usted revise sus niveles de glucosa en la sangre CADA VEZ que haga un cambio en su rutina diaria.



Por ejemplo:

1. Un cambio en su plan diario de comidas (si usted come demasiado; come en un restaurante; asiste a una actividad especial; o está enfermo y no come como siempre).
2. Una posible reacción de glucosa baja en la sangre (usted está tembloroso, cansado, sudoroso, hambriento, confuso o tiene dolor de cabeza).
3. Usted está enfermo. Es sumamente importante el revisar su nivel de glucosa en la sangre, cuando no se sienta bien. El glucosa en la sangre usualmente aumenta cuando usted está enfermo. Es una buena idea el revisar su nivel de glucosa en la sangre cada 2 a 4 horas, cuando se sienta enfermo. Llama a su médico o a su proveedor de salud e informarle sus síntomas y los resultados de sus pruebas de la sangre, ayudará a éste a decidir cuál será el tratamiento más apropiado para su enfermedad y así prevenir problemas con su diabetes. Para mas información, lea *“Mi médico dice que yo debo aprender las reglas para los días de enfermedad...”* ¿Cuáles son éstas?
4. Una posible reacción del glucosa alta en la sangre (usted tiene sed, hambre, está orinando con frecuencia, tiene visión borrosa, dolor de cabeza o se siente cansado).
5. Antes, durante y después de hacer ejercicios.
6. Si no se está sintiendo bien.
7. Antes de manejar o si va a manejar por un periodo largo de tiempo.

Cada vez que el equipo para el cuidado de su salud desee que usted mejore sus niveles generales del glucosa de la sangre o cada vez que usted desee conocer cuál es el nivel del glucosa de su sangre, usted deberá aumentar la cantidad de veces en que se hace la prueba diariamente.

¿Cómo reviso mi Glucosa en la Sangre?

Consiga el medidor más adecuado

Su educador(a) en diabetes le ayudará a seleccionar el medidor de glucosa que le sea más conveniente a usted, le enseñará a usarlo y a cómo anotar los resultados. Existe un sinnúmero de medidores y suplidores para ayudarle a revisar sus niveles de glucosa en la sangre.

Algunas de las características de los medidores de glucosa que se deben considerar, son:

- **Resultados rápidos**
- **Una muestra de sangre que sea pequeña**
- **El tamaño del medidor**
- **Que los resultados en la pantalla sean fáciles de leer**
- **Que provea para revisar el glucosa en la sangre en lugares alternos al dedo**
- **Manejo de información (tales como el seguimiento a la hora y la fecha de los resultados de las pruebas)**
- **El precio de los materiales y la cubierta de los planes médicos**
- **Cuán fáciles de usar, son las tiras y el medidor**



Pasos a seguir:

El revisar su glucosa en la sangre es un proceso simple, el cual requiere el uso de un dispositivo para lancetas, una lanceta, una tira de prueba y un medidor. Su educador(a) en diabetes le enseñará a usar éstas con el medidor de glucosa que usted seleccionó. A continuación encontrará algunas instrucciones generales de cómo utilizar un medidor de glucosa en la sangre.

1. Lávese las manos o limpie sus dedos u otra área con alcohol. Si utiliza alcohol, deje que se seque, antes de pincharse el dedo.
2. Pínchese el área con un dispositivo para lancetas.



3. Coloque una pequeña gota de sangre en la tira de pruebas.
4. Siga las instrucciones de cómo colocar la tira de prueba y de cómo utilizar el medidor de glucosa.
5. El medidor de glucosa en la sangre leerá su nivel de glucosa en la sangre, en cuestión de segundos.

Los materiales que usted usará:

1. **Un medidor de glucosa** — lee los niveles de glucosa en la sangre.
2. **Tira para la prueba** — recoge la muestra de sangre.
3. **Una lanceta (aguja pequeña)** — se coloca en el dispositivo para lancetas, pincha el dedo y produce una pequeña gota de sangre para la tira de prueba.
4. **Dispositivo para lancetas** — pincha el dedo al oprimir el botón. La mayoría de éstos contienen una esfera numérica para seleccionar la profundidad del pinchazo. Comience con una profundidad intermedia. Si produce más sangre de la deseada, gire la esfera hacia atrás para que la aguja no penetre tan profundo. Si produce menos sangre de la deseada, gire la esfera hacia delante para que la aguja penetre más profundo.
5. **Compresas con alcohol o agua y jabón** — para limpiar el dedo u otra área.
6. **Solución de control** — revisa la exactitud de la tira. La cantidad de glucosa que contiene la tira ya se conoce. Cuando esta se coloca en la tira de prueba, el valor que produce debe parear con el valor que aparece en la botella de la solución de control, en el empaque de las tiras o en la información escrita que se acompaña en el empaque de las tiras. Si el



resultado no cae dentro de los límites impresos, esto indica que la solución de control o las tiras pueden haber caducado, están dañadas, no han sido guardadas apropiadamente o calibradas (medidas) correctamente. Si esto sucede, usted deberá llamar al número libre de costo que aparece en la parte de atrás de su medidor, para recibir instrucciones de qué debe hacer.



7. **Tira de verificación** — Se incluye con algunos modelos para asegurarse de que su medidor funciona correctamente. Verifica solamente el medidor, no las tiras. Si esta prueba falla, consulte su manual del usuario o llame al número libre de costo para recibir más información.
8. **Manual del usuario** — provee información sobre su medidor. Después de leerlo, colóquelo en un lugar seguro para que lo pueda encontrar cuando tenga alguna pregunta sobre su medidor.
9. **Tarjeta o certificado de garantía** — anote la información requerida, guarde una copia y envíela inmediatamente.

Áreas alternas para hacer la prueba

Algunos medidores le permiten obtener la sangre para sus pruebas de glucosa, de “áreas alternas.” Estas áreas son el ante brazo, la parte superior del brazo, la base del dedo pulgar y los muslos. Usted deberá de estar consciente de que los valores de glucosa en la sangre obtenidos de estas áreas pueden ser diferentes de los resultados obtenidos de los dedos. El cuerpo utiliza el glucosa de su sangre en grados diferentes a través de su cuerpo, usted puede tomar una muestra de un dedo y del brazo al mismo tiempo y obtener

resultados diferentes. Esto usualmente sucede cuando el glucosa de su sangre está cambiando rápidamente, después de una comida, de una dosis de insulina o durante o después del ejercicio.

Usted deberá revisar la sangre de sus dedos bajo las siguientes situaciones:¹

1. Si han transcurrido menos de 2 horas después de una comida, dosis de insulina o ejercicio.
2. Si usted sospecha que el nivel de glucosa de su sangre está bajo o usted padece de una condición llamada **Hipoglucemia Inadvertida**. Esto sucede porque usted no desarrolla síntomas de que su glucosa está bajando hasta que está muy baja.
3. Si los resultados obtenidos del área alterna no guardan relación con la forma que usted se está sintiendo.



Utilice muestras de sangre de áreas alternas que no sean sus dedos, solamente para revisarse antes de una comida o más de dos horas después de una comida.

¹(Clinical Chemistry and Toxicology Devices Panel Meeting Summary for October 29, 2001 <http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfAdvisory/detailis.cfm?mtg=260>)

Consejos de resolución de problemas, para usted

1. ¿No puede obtener sangre de su dedo?

- Coloque sus manos en agua tibia y frótelas
- Cuelgue sus manos a un nivel debajo de su cintura
- Sujete el dedo cerca del área donde lo vaya a pinchar y apriételo suavemente durante tres segundos
- Coloque su dedo sobre una mesa o superficie firme para evitar que se mueva mientras lo pincha
- Si el dispositivo para lancetas tiene una esfera para graduar la profundidad, aumente ésta 1 nivel
- Utilice una lanceta nueva cada vez que revise su glucosa en la sangre

2. ¿Duele demasiado?

- Si el dispositivo para lancetas tiene una esfera para graduar la profundidad, reduzca ésta 1 nivel
- Utilice una lanceta nueva cada vez que revise su glucosa en la sangre
- Pruebe con una lanceta más fina o un dispositivo de lancetas diferente
- Utilice el lado de sus dedos en vez del frente de la yema del dedo
- Pruebe áreas alternas para las pruebas, tales como el brazo y los muslos
- Solicite algunas sugerencias a su educador(a) en diabetes

3. ¿Mensaje de error?

- Revise el manual del usuario — los códigos de error y los problemas, están identificados en el manual
- Asegúrese de echar una cantidad adecuada de sangre en la tira
- Asegúrese de colocar la sangre en el lugar correcto en la tira
 - Llame al número libre de costo del fabricante (aparece en la parte posterior del medidor y en el manual del usuario)
 - Solicite algunas sugerencias a su educador(a) en diabetes

Para sugerencias sobre problemas con el auto monitoreo, revise el manual del usuario, consulte con su educador(a) en diabetes, o llame al número libre de costo que se provee con el monitor.



¿Qué debo hacer con mis resultados?

Anote los resultados de sus pruebas de sangre en un registro y consulte éstos con el equipo para el cuidado de su salud

Anote también:

- La fecha y la hora de la prueba
- La dosis de insulina o el medicamento para la diabetes
- Si usted comió más o menos de lo usual
- Si usted hizo algún tipo de ejercicio
- Añada comentarios tales como “tenía un dolor de cabeza, no me sentía bien, o me sentía excelentemente, etc.”

	Desayuno			Almuerzo			Cena			A la hora de dormir		En la noche	Comentarios
	antes	insulina	después										
Día fecha	hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	<i>Dieta, ejercicio, cetonas, estrés, sentimientos, salud en general</i>									
Lunes 04/29	106	5%		100	6%		240	8%		180	15L		<i>almorcé afuera</i>
Martes 04/30		5%	140		6%	180		8%		120	15L		
Miérc. 05/01	115	5%		130	6%		180	8%		90	15L		<i>corrí durante 30 minutos consumi una merienda más grande</i>

Manteniendo un registro de estos resultados y revisándolos con su médico o educador(a) en diabetes, le ayudará a identificar algunos patrones que puedan ocurrir y que le pueden ayudar a entender mejor, la forma en que las comidas, el ejercicio, el estrés, los medicamentos y otros eventos en su vida, afectan sus niveles de glucosa en la sangre. Cuando usted analiza el registro de sus pruebas de glucosa en su sangre, de un periodo de días, usted y su médico podrán identificar, qué, ha provocado los resultados obtenidos.

Usted no deberá preocuparse si encuentra una lectura fuera de los límites que se estableció, pero si encuentra un grupo de lecturas fuera de sus límites, entonces deberá buscar un patrón. Debe observar si los niveles de su glucosa en la sangre están muy altos o muy bajos a la misma hora del día,

por varios días. Si identifica tal patrón, deberá evaluar cuáles actividades pueden haber afectado los resultados del glucosa en su sangre. Entonces tendrá suficiente información para tomar una decisión, de qué hacer, para mejorar el nivel de glucosa en su sangre.

Solicite a su médico algunas guías específicas de cuándo llamarlo

Usted debe saber:

1. Cuándo debe llamar a su oficina para reportar resultados rutinarios de su glucosa en la sangre.
2. Cuándo debe llamar para reportar resultados de glucosa en su sangre que sean altos o bajos. Por ejemplo, es posible que su médico quiera que usted reporte la siguiente información:
 - Un glucosa baja en la sangre que fuera severa y la cual haya requerido que otra persona le atendiera
 - Un glucosa en la sangre que esté consistentemente por debajo de 70–80 más de 2–3 veces corridas
 - Más de una reacción de glucosa baja en la sangre durante una semana, sin alguna explicación
 - Un glucosa en sangre consistentemente más alta de 300, por más de 2–3 días
 - Si usted está enfermo con náusea, vómito, diarrea o fiebre



	Desayuno			Almuerzo			Cena			A la hora de dormir		En la noche	Comentarios
	antes	insulina	después										
Día fecha	hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	hora glucosa en la sangre		hora glucosa en la sangre	<i>Dieta, ejercicio, cetonas, estrés, sentimientos, salud en general</i>
Lunes 04/29	69	5h		68	6h		68	8h		180	15L		<i>Náusea Vomitando</i>
Martes 04/30		5h	140		6h	180		8h		120	15L		<i>almorzó afuera</i>
Mierc. 05/01	115	5h		130	6h		180	8h		90	15L		

¿Por cuánto tiempo debo revisar mi nivel de glucosa en la sangre?



La diabetes es una condición crónica la cual no desaparecerá. El AMGS es una herramienta que siempre va a necesitar para saber si su diabetes está siendo manejada correctamente. Éste le brindará la información que usted y su médico necesitarán para tomar decisiones sobre su tratamiento y sus actividades del diario vivir.



Viviendo con diabetes, una vida saludable

Su educador(a) en diabetes diseñará con usted un plan de tratamiento personalizado para sus necesidades (ver la última página). Si lleva a cabo el auto monitoreo del glucosa en su

sangre tal como lo recomienda el equipo para el cuidado de su salud, usted podrá:

- **Ver, si está funcionando el plan de tratamiento para su diabetes**
- **Crear los hábitos nuevos que sean necesarios para ayudarle a manejar su diabetes**
- **Vivir una vida saludable con la condición**

BD, le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.

PLAN DE TRATAMIENTO PARA: _____

Equipo para el cuidado de la salud:

Médico: _____

Educador(a): _____

Teléfono de Emergencias 24 horas: _____

Enviar registro del Glucosa en la Sangre — FAX: _____

Enviar registro del Glucosa en la Sangre — correo: _____

Mis Límites Meta para mi Glucosa en la Sangre son:

La Meta para mi Glucosa en la Sangre antes de comer, es: _____ mg/dl.

La Meta para mi Glucosa en la Sangre 2 horas después de comer, es: _____ mg/dl.

La Meta para mi Glucosa en la Sangre antes de dormir, es: _____ mg/dl.

La Meta para mi Glucosa en la Sangre a las 3:00 AM, es: _____ mg/dl.

Mi Meta para el A1C (Promedio de Glucosa en la Sangre), es: _____ mg/dl.

Auto Monitoreo — Mis Niveles del Glucosa en la Sangre deberán ser revisados A las siguientes horas

En ayuna (antes del desayuno): _____

Dos horas después del desayuno: _____

Antes del almuerzo: _____

Dos horas después del almuerzo: _____

Antes de la cena: _____

Dos horas de después de la cena: _____

A la hora de dormir: _____

A las 3:00 AM: _____

ME COMUNICARÉ CON MI MÉDICO O CON MI EQUIPO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD, SI:

1. Mi glucosa en la sangre es mayor de _____ mg/dl durante _____ lecturas.
2. Si experimento _____ episodios de glucosa baja en la sangre que no puedo explicar (menos de _____) durante una semana.
3. _____

Escrito por:
Donna M. Tomky, MS, RN, C-NP, CDE
Albuquerque, NM

Deseamos reconocer a los siguientes profesionales de la salud por revisar esta publicación y proveer valiosa información.

Virginia Peragallo-Dittko, RN, MA, CDE
Levittown, NY

Barbara J. Bodzin, RN, MSN, CDE
South Euclid, OH

Alice M. Taniguchi, RN, MPH, CDE
Honolulu, HI

BD

1 Becton Drive

Franklin Lakes, NJ 07417

1.888.BDCARES (232.2737)

www.bddiabetes.com/us

Información Educativa de BD Consumer Healthcare.

BD, El Logotipo de BD y todas las otras marcas comerciales, son propiedad de Becton, Dickinson and Company. ©2006 BD.

Las demás marcas son marcas comerciales de sus respectivos titulares.