

en español

Educación para Pacientes

intermountainhealthcare.org/diabetes



Registro de BG

para personas con diabetes

.....
CONTROL DE LA GLUCOSA
EN LA SANGRE



Intermountain®
Healthcare

Mi nombre/teléfono: _____

Números de contacto:

Proveedor de cuidados de la salud: _____

Orientador en diabetes: _____

Farmacia: _____

Citas:

Fecha	Hora	Con



**En caso de
EMERGENCIA,
llame al 911**

Lleve este folleto a todas las visitas de su médico.

Su meta es el control

El manejo de la diabetes implica controlar su glucosa en la sangre, la presión arterial y colesterol. **Piense en A-B-C:**

A es A1c. La hemoglobina glucosilada (HbA1c o simplemente "A1c") es un reflejo de los niveles de glucosa en la sangre durante un período de 3 meses. Su A1c junto con sus resultados del autoanálisis de glucosa en la sangre muestran su control de la diabetes.

meta: A1c menos del 7% (o _____)

B es presión arterial (*blood pressure*, en inglés). La presión arterial es común en las personas con diabetes. También es un factor de riesgo importante de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

meta: presión arterial menos de 140/80 (o ___/___)

C es colesterol. Para la salud del corazón, posiblemente tenga que controlar su colesterol en la sangre.

meta: Hágase una prueba cada 5 años o más, según las indicaciones de su proveedor. Posiblemente necesite medicamentos para ayudarle.

Recuerde: estas son metas generales para personas con diabetes. Si su médico le recomienda un objetivo diferente, escríbalo en la línea.


Medir y registrar la glucosa en la sangre: ¿Cuándo? ¿Por qué?



Las pruebas para medir su glucosa en la sangre (BG, por sus siglas en inglés) pueden indicar si está demasiado alta, demasiado baja o normal. También pueden mostrar cómo los alimentos, las actividades y los medicamentos afectan su glucosa en la sangre. Y llevar un registro de sus lecturas de BG (en un folleto como este) puede mostrar patrones en su control de la diabetes.

La siguiente gráfica muestra algunas horas de prueba y metas típicas de BG. Anote sus propias horas y metas.

RANGOS DE META DE GLUCOSA EN LA SANGRE (GLUCOSA EN PLASMA)

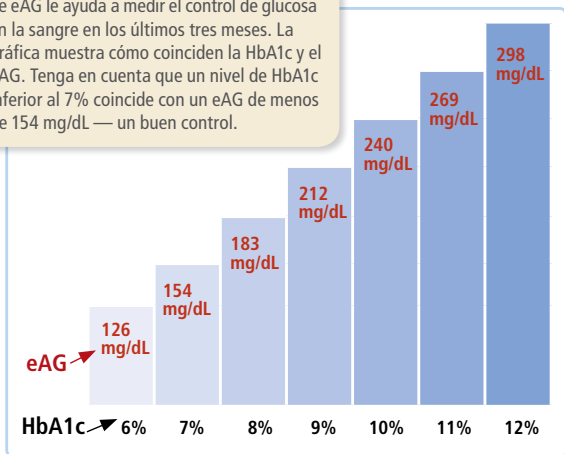
<i>hora de prueba</i>	<i>meta típica (de la ADA)</i>	<i>MI meta</i> 
ANTES de las comidas: <input type="checkbox"/> desayuno <input type="checkbox"/> almuerzo <input type="checkbox"/> cena	entre 70 y 130 mg/dL	
2 horas DESPUÉS de las comidas: <input type="checkbox"/> desayuno <input type="checkbox"/> almuerzo <input type="checkbox"/> cena	menos de 180 mg/dL	
Otras horas: _____		

Qué significan sus lecturas de BG

El registro de BG muestra los detalles de su control de glucosa, mientras que el HbA1c le da un panorama más completo. Vea más abajo la explicación de cómo se relacionan estas dos mediciones.

¿CUÁL ES SU eAG ?

Un eAG es el “**Promedio estimado de Glucosa**” (*estimated Average Glucose*, o eAG por sus siglas en inglés). Al convertirlo a partir de sus resultados de HbA1c, su número de eAG le ayuda a medir el control de glucosa en la sangre en los últimos tres meses. La gráfica muestra cómo coinciden la HbA1c y el eAG. Tenga en cuenta que un nivel de HbA1c inferior al 7% coincide con un eAG de menos de 154 mg/dL — un buen control.



Es así cómo los resultados de la HbA1c se comparan con el promedio de sus resultados de glucosa en la sangre en ayunas.

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		carbohidratos			carbohidratos		
	BG	insulina	BG	BG	insulina	BG	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

cena			acostarse	anotaciones
 BG	carbohidratos	 BG		
	insulina			

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

cena			acostarse	anotaciones
 BG	carbohidratos	 BG		
	insulina			

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

cena			acostarse	anotaciones
 BG	carbohidratos	 BG		
	insulina			

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

cena			acostarse	anotaciones
 BG	carbohidratos	 BG		
	insulina			

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

REGISTRO DE BG (GLUCOSA EN LA SANGRE)



= Antes de comer



= 2 horas después

LA SEMANA DE

		desayuno			almuerzo		
		 BG	carbohidratos	 BG	 BG	carbohidratos	 BG
			insulina			insulina	
Lun							
Mar							
Miér							
Jue							
Vie							
Sáb							
Dom							

Para encontrar estos y otros recursos, visite:
intermountainhealthcare.org/diabetes



©2014–2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.

El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org/diabetes.

Patient and Provider Publications 801-442-2963 DB0385 – 07/19 (Spanish translation 07/13 by Lingotek, Inc.)