



*Si usted mantiene sus niveles de azúcar en la sangre cerca de un nivel normal, reduce su riesgo de tener complicaciones de la diabetes, como problemas en los ojos, los riñones o los pies.*

Medir su nivel de azúcar en la sangre le permite tener el control sobre su diabetes, porque obtiene información muy importante.

Las pruebas le indican cómo diferentes factores afectan su nivel de azúcar en la sangre, por ejemplo:



qué come, cuánto y con qué frecuencia



la actividad física



sus medicamentos



el estrés o una enfermedad

Medir su nivel de azúcar en la sangre le da más flexibilidad para tomar decisiones sobre qué comer y cuánto ejercicio necesita hacer. También le indica qué cambios funcionaron o no, y cuándo debe llamar a su médico. Su equipo médico también puede usar esta información importante para hacer los cambios necesarios en su tratamiento.

Si usted usa insulina, las pruebas pueden ayudarle a saber cuándo es necesario ajustar la dosis para un control óptimo de su diabetes. Hable con su equipo médico para aprender a modificar su dosis de insulina según sea necesario.

Si usted mantiene sus niveles de azúcar en la sangre cerca de un nivel normal, disminuye su riesgo de tener complicaciones de la diabetes, como problemas en los ojos, los riñones o los pies.

## ¿Cómo mido mi nivel de azúcar en la sangre?

1. Lea el Manual del propietario de LifeScan, la Guía Rápida de referencia rápida o vea el DVD de su medidor de glucosa.
2. Reúna todos los materiales que necesita para hacerse la prueba: medidor, tiras reactivas, bolitas de algodón, libreta de registro, etc.
3. Antes de comenzar, lávese las manos con agua tibia y jabón.
4. Pínchese en uno de los lados del dedo (no la yema) con una pluma (penlet) o dispositivo para lancetas.
5. Coloque la sangre en la tira reactiva, según las instrucciones del medidor.
6. Anote su nivel de azúcar en la sangre en la libreta de registro.

### Los niveles deseados de azúcar en la sangre son:

| Antes de las comidas | Al acostarse    |
|----------------------|-----------------|
| 70<br>a<br>130       | 100<br>a<br>140 |

Consulte a su equipo médico cuáles son los niveles deseados de azúcar en la sangre para usted, ya que pueden ser diferentes a los niveles ideales de azúcar en la sangre que se indican aquí. Es muy importante que sepa qué debe hacer cuando su nivel de azúcar en la sangre es superior o inferior a los resultados mencionados arriba. Para aprender más sobre el tema, puede asistir a una clase sobre la medición del nivel de azúcar en la sangre.

## ¿Con qué frecuencia debo hacerme las pruebas?

No todas las personas deben medir su nivel de azúcar en la sangre la misma cantidad de veces al día. Vea a continuación algunas pautas generales sobre la frecuencia con la que puede hacerse las pruebas. Pregunte a su equipo médico cuántas pruebas debe hacerse al día y a qué horas debe hacerlas.

**Tal vez le indiquen que mida su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia si:**

- está enfermo o tuvo una infección
- su equipo médico le cambió su medicamento para la diabetes
- planea quedar embarazada o está embarazada
- no tiene un buen control de la diabetes

### Si su tratamiento para la diabetes incluye:

**Sugerencias sobre la frecuencia con la que debe hacerse las pruebas si su diabetes está bajo control:**

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> dieta y ejercicio solamente                      | una a dos veces por semana  |
| <input type="checkbox"/> pastillas para la diabetes                       | una vez al día o, para algunas personas, una a dos veces por semana |
| <input type="checkbox"/> una inyección de insulina a la hora de acostarse | una vez al día  |
| <input type="checkbox"/> dos inyecciones de insulina al día               | dos veces al día  |
| <input type="checkbox"/> tres o más inyecciones de insulina al día        | cuatro veces al día   |
| <input type="checkbox"/> insulina y pastillas para la diabetes            | de tres a cuatro veces al día                                       |

Otras sugerencias: \_\_\_\_\_

## Seguridad y comodidad

Algunas personas sienten dolor o tienen dificultades para extraer suficiente cantidad de sangre al pincharse el dedo. Vea a continuación algunas ideas para que sea más fácil:

- Varíe el lugar de la punción (pinchazo) para reducir el enrojecimiento y el dolor en los dedos.

- Para que fluya más sangre a sus dedos, sacuda la mano hacia arriba y abajo, o mójesela con agua tibia antes de pincharse el dedo.
- Consulte a su equipo médico sobre otras opciones de lancetas.
- No comparta su dispositivo de punción (lanceta) con otras personas.

## Más consejos para medir su nivel de azúcar en la sangre

- Comuníquese con el Servicio a Clientes de LifeScan al Manual del propietario 1-800-381-7226, si tiene algún problema con su medidor LifeScan.
- Para obtener resultados más precisos, mantenga las tiras reactivas dentro del recipiente hermético y utilícelas antes de la fecha de vencimiento que aparece en el frasco.

**Llame al Departamento o Centro de Educación para la Salud para preguntar sobre clases, videos y DVD que le ayuden a medir mejor su nivel de azúcar en la sangre.**

### Otros recursos

Para obtener el *Folleto del propietario de LifeScan*, la *Guía de referencia rápida* y la libreta de registro de niveles de azúcar en la sangre, hable con su equipo médico, Centro local de Educación para la Salud o farmacia. También puede comunicarse con el Servicio a Clientes de LifeScan al 1-800-381-7226 para recibir una copia.

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise®* y *Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente si desea obtener información, programas u otros recursos para la salud.
- Visite el sitio web [kp.org/diabetes](http://kp.org/diabetes).

Esta información no pretende diagnosticar enfermedades ni sustituir los consejos o tratamientos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o alguna pregunta, consulte a su médico.