

PRINCIPIOS SOBRE LA GLUCOSA EN SANGRE: DATOS BÁSICOS

Las personas con diabetes pueden experimentar episodios de niveles altos o bajos de azúcar en sangre. El azúcar en sangre también se conoce como **glucosa**. Es importante saber **cómo** y **cuándo** controlar su glucosa en sangre y **qué hacer** cuando sus niveles están fuera del rango normal.

VALORES NORMALES DE GLUCOSA EN SANGRE

La Asociación Americana de la Diabetes sugiere los **siguientes objetivos** para la mayoría de los adultos y mujeres adultas no embarazadas con diabetes. Estos objetivos pueden ser diferentes para cada persona, según la edad y otras afecciones médicas.

- » **Antes de una comida:** 80–130 mg/dl
- » **1-2 horas después del comienzo de una comida:** Menos de 180 mg/dl

CUÁNDO CONTROLAR SU GLUCOSA EN SANGRE

La frecuencia con la que se mide la glucosa en sangre depende de muchas cosas, incluido su nivel de **actividad**, el **tipo** de diabetes que tiene y si la está controlando con **dieta** o con **medicamentos**. Siempre debe **seguir las instrucciones** de su médico o enfermero sobre la frecuencia con la que debe medir su nivel de glucosa en sangre.

Los momentos típicos para controlar su nivel de glucosa en sangre pueden incluir:

- » Cuando se despierta, antes de comer o beber algo.
- » Antes de una comida.
- » Dos horas después de una comida.
- » A la hora de irse a dormir.
- » Siempre que le preocupe que su nivel de glucosa en sangre sea demasiado alto o bajo.

