

¿AHORA QUÉ deberían ser mis niveles?

Monitorear nuestros niveles de azúcar no siempre es fácil. ¿Qué es alto? ¿Qué es normal? ¿Lo estoy haciendo correctamente? Varias personas se llegan a sentir abrumadas y dejan de monitorear sus niveles de azúcar. Déjanos explicarte como puedes monitorear tus niveles:

HECHOS PRIMERO Hacer un seguimiento del azúcar en la sangre es una excelente manera de controlar la diabetes. Considere esto:

Azúcar en la sangre
en ayunas:
70-130 mg/dl

2 horas después de
comidas, nivel de azúcar
menos de 180 mg/dl

Niveles de azúcar
antes de comidas:
70-130 mg/dl

HgA1C:
menor a 7%

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

NORMAL

- A1C menor al 7%
- Azúcar en la sangre en ayunas es 70-130mg/dl
- Azúcar en la sangre menor que 180mg/dl (2 horas después de comer)

¿QUÉ HACER? Continúe tomando los medicamentos indicados por el médico y continúe con el control de rutina de monitoreo del azúcar en la sangre. Mantenga comportamientos alimentarios saludables y asista a todas las citas médicas.

RIESGO MODERADO

- A1C es entre 7% y 8%
- El nivel promedio de azúcar es 150-210mg/dl
- La mayoría de los niveles de azúcar en ayunas es 200mg/dl

¿QUÉ HACER? Un ajuste de medicamentos puede ser necesario

- Mejorar los comportamientos alimenticios
- Incrementar el nivel de actividad
- Llame a su médico para programar una cita

ALTO RIESGO

- A1C es mayor a 9%
- El nivel promedio de azúcar es sobre 210mg/dl
- La mayoría de los niveles de azúcar en ayunas es pasados 200mg/dl

¿QUÉ HACER? Llamar a su médico inmediatamente para una evaluación.



Anote sus niveles de azúcar en la sangre:

Antes de comer

2 hrs después de comer

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/ES/AHORA-QUE