

Aprenda Más Sobre ...

Pruebas de sangre para ayudarle controlar su diabetes

A1c y el automonitorear de su glucosa en la sangre (AGS)

Hay 2 pruebas de sangre que le pueden ayudar en controlar su diabetes. Una de estas pruebas se llama la prueba A1c, la cual refleja su control de glucosa (azúcar en la sangre o glucemia) sobre los últimos 3 meses. La otra se llama AGS, o el automonitorear de glucosa en la sangre. Probando su nivel A1c cada 3 meses es la mejor manera para usted y su médico comprender qué bien se controlan los niveles de glucosa. Su meta de A1c será determinada por su médico, pero por lo general es menos de 6.5%-7.0%. Usando un monitor de glucosa para hacer el probar AGS cada día le puede ayudar mejorar el control de sus niveles de azúcar. Los resultados que recibe de su prueba AGS le puede ayudar hacer ajustes apropiados de su medicina, dieta y/o nivel de actividad física. Cada persona con la diabetes debe tener un monitor de glucosa and saber como usarlo. Las siguientes son algunas sugerencias en cuanto a cuándo hacer el probar AGS y cómo usar los resultados para mejorar su control de glucosa.

¿Cuán a menudo debo hacer la prueba AGS?

Su médico de familia le recomendará cuán a menudo tendrá que hacer la prueba. Los tiempos rutinarios de probarse se basan en el tipo de medicina que toma y en qué bien se controlen sus niveles de azúcar. Su médico le dirá cuán a menudo debe hacer la prueba. Frecuencias comunes se alistan abajo.

- Si sufre de diabetes tipo 1 y está tomando insulina haga la prueba 3 o 4 veces diariamente
- Si sufre de diabetes tipo 2 y está tomando insulina y píldoras para diabetes haga la prueba 3 o 4 veces diariamente
- Si toma solamente píldoras para diabetes y no ha alcanzado su meta de A1c—haga la prueba 2 a 4 veces diariamente
- Si toma solamente píldoras para diabetes, o si controla bien su diabetes con sólo dieta y ejercicio, pregúntele a su médico cuán a menudo debe tomar la prueba

¿A qué hora del día debo hacer la prueba?

Las recomendaciones en cuanto a la mejor hora del día para hacer la prueba de su glucosa dependen en sus medicinas, sus horas de comer y su control de azúcar. En el gráfico abajo su doctor marcará los tiempos cuando debe hacer la prueba de su azúcar. Puede que su medico le sugiera diferentes metas dependiendo en su situación.

TIEMPO DE TOMAR PRUEBA:	EN AYUNAS, ANTES DEL DESAYUNO	1 A 2 HORAS DESPUÉS DEL DESAYUNO	ANTES DEL ALMUERZO	1 A 2 HORAS DESPUÉS DEL ALMUERZO	ANTES DE LA CENA	1 A 2 HORAS DESPUÉS DE LA CENA	LA HORA DE ACOSTARSE	A LAS 3 DE LA MAÑANA
META ESCALAS DE DIFERENCIACIÓN*	80-120	< 180	80-120	< 180	80-120	< 180	100-140	70-110
RECOMENDACION DE MÉDICO								
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

* Los valores de glucosa en sangre que se leen en su monitor de glucosa sanguínea se miden a partir de muestras de sangre que se obtienen del dedo o de otros lugares. Los objetivos con respecto a los valores que se intentan lograr se basan en las recomendaciones de un panel de expertos médicos. Hable con su médico acerca de qué cambios debe hacer si sus niveles de azúcar en la sangre no se encuentran dentro de este rango de valores.

¿Qué me dice la prueba AGS a los tiempos recomendados?

Tiempo de la prueba	Se puede usar para...
Glucosa en la sangre en ayunas (GSA) Durante la noche (a las 3 hasta las 4 de la mañana)	Ajustar los medicamentos o insulinas de larga duración
Antes de una comida	Modificar su comida o medicamentos
1-2 horas después de una comida	Aprender cómo afectan los alimentos sus valores de azúcar (frecuentemente los más altos nivel de glucosa del día*)
A la hora de acostarse	Ajustar la dieta o los medicamentos (la última oportunidad de ajustar la dieta o los medicamentos por las próximas 8 horas)
* Depende en el tamaño de la comida y la cantidad de medicina que toma.	

Otras razones para probar su glucosa:

- Si tiene síntomas de bajos niveles de glucosa (hipoglucemia) los cuales incluyen: mareo, temblores, sudores, escalofríos y confusión
- Si tiene síntomas de altos niveles de glucosa (hiperglucemia), las cuales incluyen somnolencia, visión borrosa, urinación frecuente y sed excesivos
- Para aprender cómo las comidas, actividad física y medicina afectan los niveles de glucosa
- Para documentar qué bien se controla su glucosa si en su trabajo un control inadecuado podría causar problemas de seguridad
- Para ayudarlo decidir si le es seguro manejar automóvil o hacer otras tareas las cuales requieren concentración si toma insulina o si ha sufrido hipoglucemia en el pasado

Razones para probar más a menudo su nivel de glucosa:

- Si su medicina para diabetes cambia
- Si empieza a tomar otros tipos de medicinas
- Si cambia lo que comes
- Si cambia su rutina de ejercicios o nivel de actividad
- Si se aumenta su nivel de estrés
- Si está enfermo. ¡Cuando está enfermo, aun sin comer, pueda tener altos sus niveles de glucosa así que es muy importante la prueba!

Siga las recomendaciones de su médico durante este tiempo. Continúe el probar más a menudo hasta que haya mantenido usted sus valores de meta de AGS por lo menos por una semana, o hasta que su médico le haya avisado que las pruebas más a menudo ya no sean necesarias.

Llame a su médico si su glucosa está más alta de _____

Instrucciones adicionales de su médico

Visite www.familydoctor.org para más información acerca de SMBG.