

# GLUCOSA



# Monitoreando tu glucosa en la sangre

Cuando tienes diabetes es importante que sepas cuanta glucosa tienes en la sangre. Puedes saber esto analizando una gota de sangre.



Aprenderás como tomar una gota de tu sangre de un dedo con una lanceta.

# Como monitorear tu glucosa en la sangre

INICIO

Lava tus manos con jabón y agua tibia. Asegúrate de que tus dedos estén secos antes de iniciar.

Toma la muestra del lado de tu dedo ya que no es tan sensible como la punta. Puedes utilizar cualquier dedo, pero es recomendable que siempre utilices un dedo diferente.

Presiona tu dedo hasta que obtengas una gota de sangre.

Sigue las instrucciones de tu glucómetro para realizar la prueba correctamente.

Anota tu glucosa en el sangre en tu libro de récord.



Lo  
lograste!!!!

# Rangos de glucosa en la sangre para alguien con Diabetes

	Menor a 2 años	Entre 2 y 5 años	6 años en adelante
Antes de comidas	80 a 200	80 a 180	70 a 150
Antes de merienda nocturna	100	100	100

Si antes de tu merienda nocturna tu glucosa se encuentra menor a 100:

- Comete tu merienda regular más un extra de 15 gramos de carbohidratos.
- Vuelve a tomar una muestra de tu glucosa antes de acostarte.

# Quando tomar tu muestra de glucosa en la sangre

Cuando tomar tu muestra de glucosa depende de tu plan de insulina.

Si tomas NPH e insulina regular, toma tu muestra antes de:

- Desayuno.
- Comida.
- Cena.
- Merienda.

Si tomas Lantus, Humalog o Novolog, toma tu muestra:

- Cuando despiertes.
- Antes de cada comida o merienda.
- Antes de acostarte.

\*\* Por las primeras semanas es bueno que también te la tomes:

- 3 horas después de comer.
- Medianoche.
- 3 a.m.

Siempre anota tus resultados en tu libro de récord.

Ahora mira tu records de glucosa. Ves algún patrón? Que opinas?



# La importancia de las muestras

Porque es importante tomar tu muestra de sangre?

- Confirmar que tu glucosa en la sangre es en un rango adecuado.
- Determinar tus dosis de insulina: La única forma de saber si tu dosis de insulina es correcta es tomando la muestra.
- Tomar tu muestra es la mejor manera de saber como el stress, ejercicio o comida afectan tu glucosa.
- Te ayuda a manejar enfermedades comunes.
- Mejorar el control de glucosa. Los estudios han demostrado que mientras más una persona se toma las muestras de glucosa, mejor control tendrá.
- Permite una disminución de desarrollo de complicaciones a largo plazo de órganos como los ojos, riñones y nervios.



# Cetonas

Las cetonas ocurren cuando tu cuerpo esta quemando grasa por energía. Tú cuerpo quema grasa cuando no tienes suficiente insulina para utilizar tu glucosa. En estos casos necesitas más insulina inmediatamente o te enfermarás.

Gran cantidad de cetonas causarán:

- Sueño.
- Vómito.
- Dolor estomacal.
- Aliento con olor a fruta.
- Dificultades en la respiración.
- Ojos hundidos.
- Mejillas enrojecidas.

\*\*\*Si se deja sin atender puede causar coma.

Realiza una prueba para Cetonas si tu glucosa en la sangre es superior a 240 o si estas enfermo

# Realizando pruebas para Cetonas

- Siempre recuerda seguir las instrucciones en la botella del paquete.
- Orina en una tira de prueba especial o en un envase y sumerge la tira en la orina.
- La tira se tornará rosada o morada si hay cetonas en la orina.
- Llama a tu doctor inmediatamente si hay cetonas.
- Guarda tus tiras en un lugar limpio y seco.



# Más sobre Cetonas

Es muy importante examinarte para cetonas cuando:

Tu glucosa en la sangre se encuentra por encima de 240 o cuándo estás enfermo.

Positivo  
(Cetonas)



Llama inmediatamente a tu médico.

Ingiere agua, soda o alguna otra bebida sin carbohidratos.

Sigue tomando muestras hasta tener dos resultados negativos en fila.

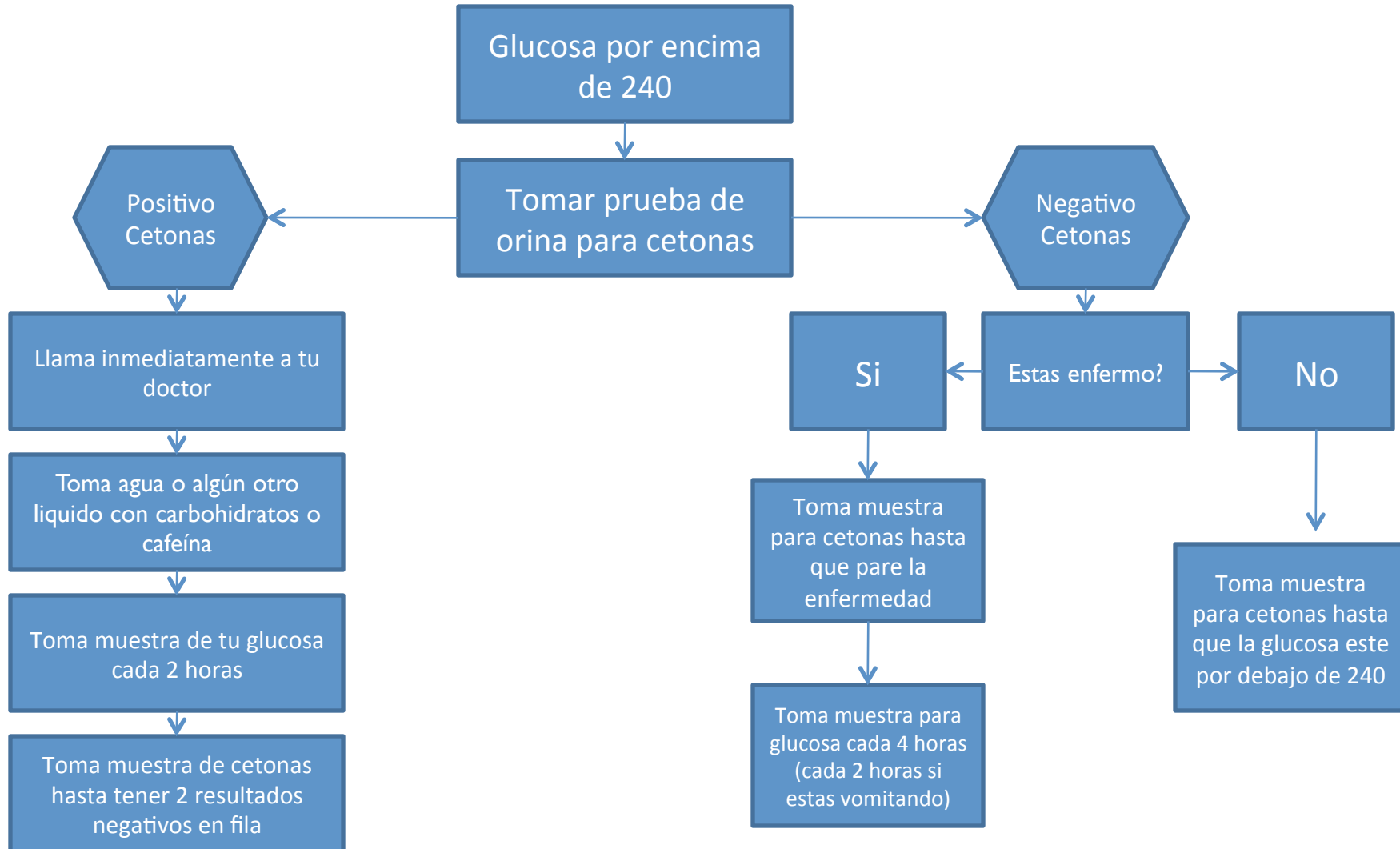
Negativo  
(No Cetonas)



Sigue tomando muestras hasta tener la glucosa por debajo de 240 o si se resuelve la enfermedad.

# Altos niveles de glucosa en la sangre

## Diagrama



# Repasemos

- Tomar pruebas de glucosa en la sangre es importante para mantener tu diabetes bajo control.
- Buen control de glucosa en la sangre es importante para promover buena salud.
- Chequea tu glucosa en la sangre 4 veces al día y cuando sea necesario.
- Utiliza diferentes dedos de tus manos todos los días.
- Anota tus resultados en tu hoja de récord.
- Realiza pruebas de orina para cetonas si tienes la glucosa por encima de 240 o si estas enfermo.
- Llama a tu doctor si tienes cetonas.
- Toma agua o alguna otra bebida libre de carbohidratos o cafeína si tienes cetonas.