

## Seguimiento de mi progreso

Cuando se trata de controlar la diabetes, ¿cómo puede medir su progreso? Realmente depende de sus objetivos. ¿Hay un cierto valor de glucosa que quiere lograr? ¿Tener más energía para hacer las cosas que le gustan es su meta? La respuesta puede ser diferente para cada persona que tiene diabetes. Independientemente de su meta, tener un plan puede ayudarle a lograrla. Use la siguiente lista como guía para ayudarle a decidir cuáles medidas tomar.

### Medición del azúcar en la sangre (glucosa)

Un paso indispensable es revisarse la glucosa por su cuenta. Lo puede hacer con un dispositivo de mano que se llama glucómetro. A veces le dicen tan sólo medidor. Su concentración de azúcar en la sangre se indica como número en la pantalla del medidor. Saber cómo cambia su glucosa después de una comida puede ayudarle a elegir los alimentos adecuados. También le puede demostrar si están funcionando bien sus pastillas o insulina para la diabetes. En el siguiente cuadro se muestran los márgenes de glucosa para los adultos con diabetes:

#### Control de la glucosa

Glucosa antes de una comida	70 - 130 mg/dl (5.0 - 7.2 mmol/l)
Glucosa después de una comida	<180 mg/dl (<10.0 mmol/l)
A1C	<7.0%

También debe considerar estas otras cosas:

- ¿Se está midiendo la glucosa con la frecuencia recomendada por su doctor?
- ¿Tiene un medidor y los demás suministros que necesita para hacerse la prueba?
- ¿Se siente cómodo al usar su medidor y tomarse sus medicinas para la diabetes?
- ¿Está anotando sus resultados de glucosa en un cuaderno?

Si respondió sí a todas esas preguntas, ¡va por muy buen camino! De lo contrario, puede ser el momento de revisar el plan de atención de la diabetes que usted y su equipo de atención médica crearon. Esto le ayudará a saber con qué frecuencia se debe medir la glucosa. Su doctor puede ayudarle a obtener todo lo necesario para medirse la concentración de azúcar en la sangre. Además, lleve su medidor la próxima vez que tenga cita con el doctor. Pídale al doctor o a la enfermera que le demuestre cómo usarlo. Anote los resultados de su prueba cada vez que se revise la glucosa. Mantenga su libreta junto con su medidor.

### **¿Quién se debe hacer la prueba?**

Cualquiera que tenga diabetes se puede beneficiar al hacerse pruebas de glucosa. Es todavía más importante si:

- Toma pastillas para diabetes o insulina
- Está embarazada
- Le cuesta trabajo controlarse la concentración de glucosa
- Tiene concentraciones demasiado bajas de glucosa o cetonas a causa de la concentración elevada de glucosa
- Tiene concentraciones bajas de glucosa sin los síntomas de advertencia usuales

### **La prueba A1C**

La prueba A1C es otro medio importante que le ayuda a usted y al equipo de médicos que lo atiende a evaluar su progreso. Su calificación se mide mediante un análisis de sangre ordenado por el doctor. El resultado del análisis A1C indica la concentración media de glucosa durante los últimos 3 meses. Es diferente de las pruebas que se hace todos los días en casa. Usualmente se hace dos a cuatro veces al año. La prueba A1C no es un reemplazo de las pruebas de glucosa que se hace usted mismo todos los días.

Para la mayoría de las personas el objetivo de la prueba A1C es un valor inferior a 7 por ciento. Casi la mitad de los adultos que tienen diabetes tienen un 7 por ciento o más de A1C. Usted puede usar el convertidor de A1C para ver cómo se compara su porcentaje con los resultados de sus pruebas diarias.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la diabetes:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su diabetes con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su diabetes. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
  2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
  3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

## Más recursos para la diabetes

- [American Diabetes Association \(Asociación Americana de la Diabetes\)](#)
- [Comunidad en línea para niños con DIABETES](#)
- [Diabetes Health](#)

### Fuentes:

\* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://www.diabeteshealth.com/)

\*Subpágina de Diabetes de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)  
[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes\\_UCM\\_001091\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp), página consultada el 8 de noviembre de 2013.