

## 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](#)

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-600-4441(TDD/TTY only 711). We can translate this at no cost to you.

ENGLISH

Yog cov ntabw ntabwv xov xwm xa tuaj no tsis yog koj hom lus, thov hu xovtooj rau 1-800-600-4441 (TDD/TTY Cov neeg lag ntseg ces siv tus xovtooj no xwb 711) Peb tuajyeem txhais cov ntabw ntabwv no pub dawb rau koj.

HMONG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni: 1-800-600-4441 (Na'oto TTD/TTY 711) E mafai ona matou faaliliuina lenei mea e aunoa ma lou totogaina

SAMOAN

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по телефону 1-800-600-4441 (только TDD/TTY 711). Мы можем перевести вам это бесплатно.

RUSSIAN

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону 1-800-600-4441 (тільки TDD/TTY 711) Ми можемо зробити для вас цей переклад безкоштовно.

UKRAINIAN

중국어 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-600-4441 (TDD/TTY 711)로 연락하십시오. 무료로 이 번역을 해드릴 수 있습니다.

KOREAN

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la 1-800-600-4441 (numai pentru TDD/TTY 711). Vă putem traduce aceasta fără să vă coste nimic.

ROMANIAN

ይህ የምስልክ ለቅጽ መረጃ በቋንቋህ ካልሆነ፣ እባክህን በስልክ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ብቻ 711) ይደውሉ ያለ ምንም ወጪ ይህን ልንተረጎምልዎ እንችላለን።

AMHARIC

እዚ ንስደልኩም ዘለና ሓበሬታ ብቋንቋኩም ምስ ዘይከውን ብክብረትኩም ብስልኪ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ጥራሕ 711) ደውሉ እዚ ብዘይ ምንም ዋጋ ክንትርጎምልኩም ንክእል ኢና።

TIGRIGNA

Si la información adjunta no está en su idioma primario, llame al 1-800-600-4441 (TDD/TTY solamente: 711). Podemos traducir esto sin costo para usted.

SPANISH

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ເອົາຄັດຕົວມານາຊອງນີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາແມ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 1-800-600-4441 (ສໍາລັບການໂທດ້ວຍ TDD/TTY ແມ່ນ 711) ພວກເຮົາສາມາດແປອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

LAOTIAN

Nếu thông tin đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-600-4441(TDD/TTY dành riêng 711). Chúng tôi có thể dịch nội dung này miễn phí cho bạn.

VIETNAMESE

如果隨附的資料不是您的主要語言，請撥打電話 1-800-600-4441 (TDD/TTY 專線 711) 我們可免費為您翻譯。

CHINESE

បើសិនជាព័ត៌មានដែលបានភ្ជាប់មកនេះ មិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-600-4441 (សំរាប់ DTT/TTY សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 711) យើងខ្ញុំអាចបកប្រែភាសានេះ ដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នក។

CAMBODIAN

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang 1-800-600-4441 (TDD/TTY lamang 711). Maaari namin itong isalin para sa inyo nang walang bayad.

TAGALOG

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نیست، با شماره 1-800-600-4441 تماس بگیرید ما می توانیم بدون هزینه این را برای شما ترجمه کنیم. (TDD/TTY شماره 711 فقط با شماره برای)

FARSI