



Autocontrol de la glucosa en la sangre

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de *glucosa* (azúcar) en la sangre es más elevado de lo normal. La glucosa proviene de los alimentos que uno come. La *insulina*, que es una hormona producida por el *páncreas* (un órgano situado en el abdomen), toma la glucosa de la sangre y la transporta al interior de las células del cuerpo donde se usa como energía. En la diabetes, la glucosa no entra a las células y se acumula en el flujo sanguíneo.

Hay tres tipos comunes de diabetes:

- El *Tipo 1* ocurre cuando el páncreas cesa de producir insulina. Generalmente se presenta en niños y adolescentes. Los pacientes necesitan insulina para sobrevivir.
- El *Tipo 2* es la forma más común de diabetes. Con la diabetes de tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o se torna resistente a los efectos de la insulina. Generalmente se presenta en adultos y pacientes mayores, muchos de los cuales son obesos. La diabetes de tipo 2 también puede afectar a personas jóvenes. El tratamiento incluye dieta y ejercicio, medicamentos antidiabéticos o insulina.
- La diabetes *gestacional* es un tipo de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo. Generalmente desaparece en cuanto nace el bebé. Las mujeres con diabetes gestacional son más propensas a la diabetes de tipo 2 posteriormente en la vida.

¿Por qué es importante controlar el nivel de glucosa?

La diabetes es una enfermedad compleja que difiere de paciente a paciente. Es importante que usted mismo se mida regularmente el nivel de glucosa y que se familiarice con su patrón de niveles a diferentes horas del día. Si se mide la glucosa con regularidad, usted le proporcionará valiosa información a su equipo médico, que entonces podrá tomar decisiones acerca de medicamentos o insulina y mejorar el control de su diabetes.

Si usted se mide la glucosa en la sangre también puede evitar que ocurran problemas inmediatos debidos a un nivel de glucosa demasiado alto (*hiperglucemia*) o demasiado bajo (*hipoglucemia*). Ambas enfermedades pueden ser serias si no se tratan inmediatamente.

¿Cómo se mide el nivel de glucosa?

Usted puede medirse la glucosa en la sangre con un pequeño medidor a pilas. Se coloca una gota de sangre—generalmente obtenida de un pinchazo en el dedo o el antebrazo—en una tira cubierta de una sustancia química, y el medidor la evalúa. En Estados Unidos, los medidores muestran el nivel de glucosa en *miligramos por decilitro* (mg/dL).

Hay distintos tipos de aparatos para medir su nivel de glucosa en la sangre. Para seleccionar un medidor, éstas son algunas

características que puede considerar:

- El tamaño del medidor
- La cantidad de sangre que requiere la muestra
- El tiempo que tarda en mostrar el resultado
- La facilidad con que lee los resultados
- La capacidad de guardar los resultados en la memoria del medidor
- El costo del medidor y las tiras de prueba
- Si se puede usar sangre de otras partes del cuerpo, no sólo los dedos

¿Cuándo debe llamar al médico?

- Si la glucosa en la sangre es menos de 60 mg/dL una vez o si frecuentemente es menos de 70 mg/dL (u otro nivel recomendado por su médico o proveedor de salud).
- Si la glucosa en la sangre es más de 180 mg/dL durante más de una semana o si tiene dos medidas consecutivas de más de 300 mg/dL

¿Qué debe hacer con esta información?

Para mantener el nivel de glucosa en la sangre bajo control, usted tiene que asumir un papel activo en su cuidado médico. Debe de anotar sus medidas de glucosa en la sangre y resaltar las que sean mayores o menores al nivel recomendado. Cuando tenga una medida fuera de lo común, anote los factores que puedan haber afectado su nivel de glucosa (por ejemplo, lo que comió, el tipo de ejercicio, si está enfermo, si no ha tomado su medicamento o insulina, o si experimenta emociones positivas o negativas). Es importante que comunique esta información a los miembros de su equipo médico para que puedan evaluar su plan de cuidado de la diabetes y hagan las modificaciones necesarias.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Información sobre medidores de glucosa:
www.diabetes.org/diabetes-forecast/RG07/RG07BGMonitors.pdf

Asociación Estadounidense de la Diabetes:
www.diabetes.org

Medline Plus (NIH): <http://medlineplus.gov>

Control de la glucosa en la sangre

Tipo de diabetes	Regularidad	Hora	Niveles recomendados
Tipo 1	3 o más veces por día	Antes de las comidas; 2 horas después de comer	Antes de las comidas: 90–130 mg/dL
Tipo 2 con insulina	2 o más veces por día		
Tipo 2 con medicamentos orales	1–2 veces por día: 3 días por semana, si hay buen control de glucosa; a diario, si no hay buen control		2 horas después de comer: menos de 180 mg/dL
Diabetes gestacional	Al menos 4–6 veces por día	Antes de las comidas; 1–2 horas después de comer	

EDITORES:

Amparo González, RN, BSN, CDE
James L. Rosenzweig, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

2da edición Enero del 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2007