



## Autocontrol de la glucosa en la sangre

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por niveles de *glucosa* (azúcar) en la sangre que son más elevados de lo normal. El cuerpo produce la glucosa 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** que ocurre cuando el páncreas deja de producir insulina. Generalmente se ve en niños y adolescentes. Los pacientes necesitan insulina para sobrevivir.
- El **Tipo 2** (la forma más común de diabetes) es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o se torna resistente a los efectos de la insulina. Generalmente se ve en adultos y pacientes ancianos obesos. El tratamiento incluye dieta y ejercicio, medicamentos antidiabéticos orales o insulina.
- La diabetes **gestacional** es un tipo de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo. Generalmente desaparece en cuanto nace el bebé.

### ¿Por qué es importante controlar los niveles de glucosa?

Si usted tiene diabetes, el control del azúcar en la sangre es la clave para evitar que ocurran problemas serios debidos a que los niveles de glucosa se elevan demasiado (*hiperglucemia*) o bajen demasiado (*hipoglucemia*). Ambas condiciones pueden ser muy serias si no se tratan inmediatamente. Si

usted está embarazada, el control de la glucosa no es sólo importante para su salud sino también para la salud de su bebé.

Entre los problemas a largo plazo relacionados a la diabetes pueden estar las enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales, ceguera y daños neurológicos.

### ¿Cómo se monitorean los niveles de glucosa?

Usted puede probarse la glucosa en la sangre con un pequeño medidor de azúcar de pilas. En éste 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 se coloca en el medidor. En los Estados Unidos, los medidores muestran el nivel de glucosa en *miligramos por decilitro* (mg/dL).

Los distintos medidores tienen diferentes formas de medir la cantidad de glucosa en la muestra de sangre. Para seleccionar un medidor, estas son algunas características que puede considerar:

- El tamaño del medidor
- El tiempo que tarda en mostrar el resultado
- La facilidad con que se leen los resultados
- El poder guardar los resultados en la memoria del medidor
- El costo del medidor
- El costo de las tiras de prueba

### ¿Con qué frecuencia debe usted probarse los niveles de glucosa?

La diabetes es una condición compleja que difiere de paciente a paciente. Es importante que usted se pruebe los niveles de glucosa en

base rutinaria y que se familiarice con la norma de sus medidas tomadas a diferentes tiempos del día. Si se prueba los niveles varias veces por semana, antes y dos horas después de las comidas, usted podrá identificar sus normas de glucosa durante el día.

- Los pacientes con diabetes tipo 1 deben hacerse la prueba 3 ó más veces al día.
- Las mujeres embarazadas que estén tomando insulina para la diabetes gestacional deben hacerse la prueba por lo menos 3 ó más veces al día.
- Los pacientes que estén siendo tratados con insulina deben hacerse la prueba 2 ó más veces al día.
- La frecuencia de las pruebas en los pacientes que tienen diabetes tipo 2 varía de paciente a paciente. Deben probarse con la frecuencia que sea necesaria para lograr los objetivos de glucosa en la sangre.

### ¿Por qué es importante el autocontrol de la glucosa en la sangre?

Para mantener los niveles de glucosa en la sangre bajo control, usted tiene que tomar un papel activo en su cuidado médico. Es importante que se pruebe los niveles de glucosa rutinariamente y que se familiarice con la norma de sus medidas a diferentes tiempos del día. Debe de anotar las medidas y resaltar las que sean diferentes. Cuando tenga una medida fuera de lo común, anote las actividades que pueden haber afectado su nivel de azúcar (por ejemplo, lo que comió, el tipo de ejercicio, si está enfermo o si no ha tomado su medicamento o insulina). Es importante que comunique esta información a su personal médico para que ellos puedan evaluar su plan de cuidado de la diabetes y hagan las modificaciones que sean necesarias.

### Recursos

Encuentre un endocrinólogo:

visite a [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-467-6663

Información sobre los medidores de glucosa: [www.diabetes.org/diabetes-forecast/RG07/RG07BGMonitors.pdf](http://www.diabetes.org/diabetes-forecast/RG07/RG07BGMonitors.pdf)

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

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

### Control de la glucosa en la sangre

#### Objetivo recomendado:

- Antes de las comidas: 90 a 130 mg/dL
- Dos horas después de las comidas: Menos de 180 mg/dL

#### ¿Cuándo debe llamar al médico?

- Si la glucosa en la sangre es menos de 40 mg/dL una vez o si frecuentemente es menos de 70 mg/dL
- 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

#### EDITORES:

Amparo González, RN,  
B.S.N., CDE  
James L. Rosenzweig, MD  
Guillermo Umpierrez, MD

Mayo 2007

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](http://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](http://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