

Conceptos básicos sobre la glucosa en sangre



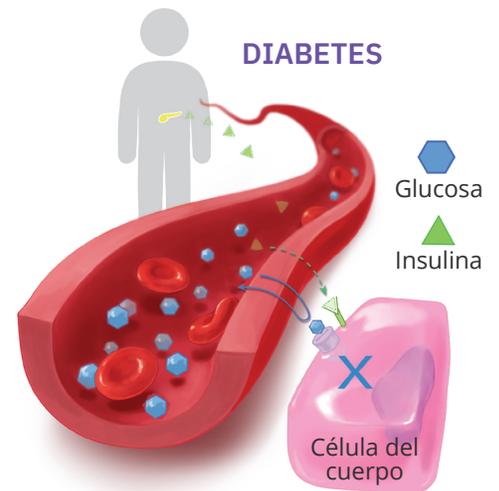
POD UNIVERSITY™

¿Qué es la glucosa en sangre (GS)?

¿Por qué es importante revisar tu glucosa en sangre?

Como ya sabes, la diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente cantidad de insulina, o no puede usar la insulina que produce con la eficiencia suficiente para poder mantener el nivel de la glucosa en sangre (también conocida como azúcar) dentro de los valores deseados. Por este motivo, es importante monitorear muy de cerca tus niveles de GS.¹

Saber tus niveles de GS te dará una buena idea de cómo responde tu cuerpo a diferentes alimentos, medicamentos, y cambios en la actividad o el bienestar general. Cuando sabes tus niveles de GS, comprenderás cómo manejarlos mejor. La información de GS también es valiosa para que tu médico sepa cuándo necesitas un cambio en tu tratamiento.²

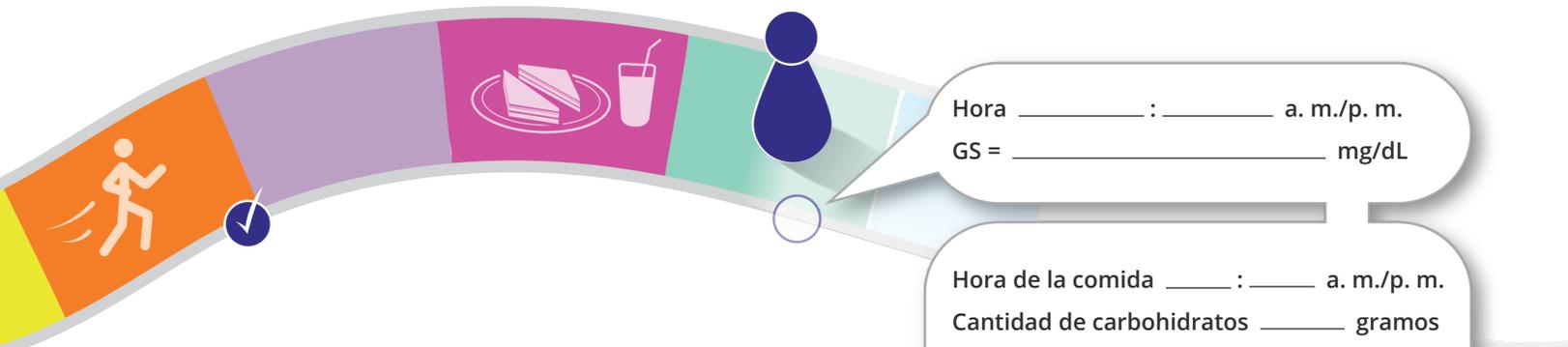


Valores deseados para la glucosa en sangre según la Asociación Americana de Diabetes²

HbA1c*	Menos del 7 %
Antes de las comidas	80-130 mg/dL
2 horas después de empezar a comer	Menos de 180 mg/dL

* HbA1c muestra tu promedio de GS durante 2-3 meses.

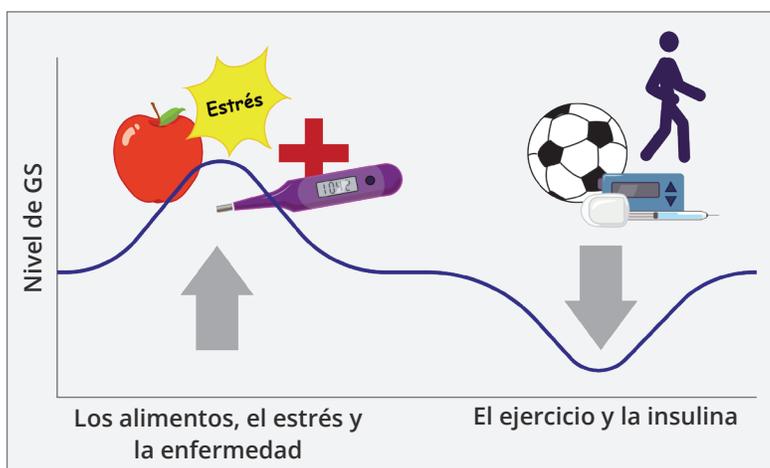
¿A qué debes prestarle atención?



Hora _____ : _____ a. m./p. m.
GS = _____ mg/dL

Hora de la comida _____ : _____ a. m./p. m.
Cantidad de carbohidratos _____ gramos
Alimento ingerido _____
Insulina suministrada _____ unidades

Impacto de los alimentos, el ejercicio y la insulina



Notas adicionales
(p. ej. actividad, lesión o enfermedad)

Conceptos básicos sobre la glucosa en sangre

Hipoglucemia e hiperglucemia

Hipoglucemia

La hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) ocurre cuando la cantidad de azúcar en el torrente sanguíneo disminuye a 70 mg/dL o menos.¹

Los síntomas pueden incluir ¹	Piensa acerca de la causa	La regla de 15 y 15: Come o bebe algo que sea igual a 15 gramos de carbohidratos. Espera 15 minutos y vuelve a revisar tu glucosa en sangre (GS). Si tu GS sigue baja, repite este procedimiento. ¹
<ul style="list-style-type: none">• Sudoroso y tembloroso• Débil• Dolor de cabeza• Confusión• Irritable• Hambriento• Frecuencia cardíaca rápida• Falta de coordinación	<p>Alimentos</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Comiste tanto como habías planificado?• ¿Demoraste la comida después de haber tomado tus medicamentos? <p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Estuviste más activo/a que lo habitual? <p>Medicamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Tomaste más medicamento o insulina que lo habitual?	<p>Fuentes de 15 gramos de carbohidratos¹</p> <ul style="list-style-type: none">• 3-4 tabletas de glucosa o 1 cucharada de azúcar• ½ taza (4 oz) de jugo o refresco regular (no de dieta) 

Hiperglucemia

Por lo general, la hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre) ocurre cuando la cantidad de azúcar en el torrente sanguíneo aumenta a 180 mg/dL o más.² Su proveedor de atención médica determinará su objetivo personal.

Varias situaciones pueden causar un alto nivel de glucosa en sangre: comer demasiado, muy poca insulina, estrés, enfermedad, lesión o cirugía.¹

Los síntomas pueden incluir ¹	Piensa acerca de la causa	¿Lo sabías?
<ul style="list-style-type: none">• Tener más sed o hambre que lo habitual• Orinar con más frecuencia• Sentirse cansado/a• Visión borrosa• Pérdida de peso inexplicada	<p>Piensa acerca de lo que puede haber causado el nivel alto de glucosa en sangre y toma las acciones necesarias para corregirlo.</p> <p>Comidas</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Has aumentado el tamaño de tus porciones?• ¿Has calculado correctamente cuánta insulina tomar? <p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Estuviste menos activo/a que lo habitual? <p>Bienestar</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Sientes estrés o miedo?• ¿Tienes un resfriado, gripe u otra enfermedad?• ¿Estás tomando algún medicamento nuevo?	 <p>Un nivel alto de GS que no se trata rápidamente podría transformarse en un problema médico grave que se llama cetoacidosis diabética (DKA).</p>

REFERENCIAS

1. Beaser, R. Joslin's Diabetes Deskbook. A Guide for Primary Care Providers. 3rd ed. Joslin Diabetes Center. 2014.

2. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care. 2021;44 (Suppl.1):S73-S84

DESCARGO MÉDICO: ESTE FOLLETO SIRVE EXCLUSIVAMENTE A TÍTULO INFORMATIVO, Y NO SUSTITUYE LOS CONSEJOS MÉDICOS NI LOS SERVICIOS DE UN MÉDICO. ESTE FOLLETO EDUCACIONAL NO DEBE SER CONSIDERADO DE NINGÚN MODO COMO FUNDAMENTO PARA MANEJAR SU ATENCIÓN MÉDICA PERSONAL, TOMAR DECISIONES RELACIONADAS NI PLANIFICAR UN TRATAMIENTO. DEBE ANALIZAR TODAS LAS DECISIONES Y LOS TRATAMIENTOS CON UN MÉDICO CALIFICADO QUE CONOZCA SUS NECESIDADES PERSONALES.

Insulet Corporation 100 Nagog Park, Acton, MA 01720 EE. UU. 800.591.3455/978.600.7850 Omnipod.com

© 2021 Insulet Corporation. Omnipod, el logo de Omnipod, Pod University, el logo de Pod University y Simplify Life son marcas comerciales o registradas de Insulet Corporation. Todos los derechos reservados.

INS-N/A-03-2021-00005 V1.0

