

METAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar bien el azúcar en la sangre es importante para todas las personas que tienen diabetes. Pero alcanzar sus metas a veces puede ser difícil. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarlo a alcanzar sus metas:



- Chequear con frecuencia sus niveles de azúcar en la sangre
- Mantener un diario de todos los resultados de medir el azúcar en la sangre
- Comer a horas regulares y no saltar comidas
- Mantener un diario de lo que come
- Haga actividades (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) por lo menos 30 minutos cada día
- Reducir el estrés en su vida
- Acudir a todas sus citas con el doctor
- Traiga el diario de los resultados a sus citas con el doctor
- En cada visita hable con su doctor sobre sus metas para el azúcar en la sangre
- Dormir 7 a 8 horas cada noche
- Tenga un plan para cuando esté enfermo
- Sepa los señales del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratar esta condición
- Tome su medicina para la diabetes todos los días



Escriba las metas para el azúcar en la sangre que han decidido su médico y usted juntos, en esta tabla. Recorte la tabla y manténgala a mano. Así podrá recordar fácilmente sus metas.



Metas de azúcar (glucosa) en la sangre*

Hora	Para personas con diabetes	Su meta
Antes de las comidas	70 a 130 mg/dL	<input type="text"/>
2 horas después de comer (posprandial)	Menos de 180 mg/dL	<input type="text"/>
A1C	7% o menos	<input type="text"/>

*Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

Si su azúcar en la sangre está fuera de control y no sabe por qué o qué hacer, llame en seguida a la oficina de su doctor o clínica para la diabetes. Ellos están para ayudarlo