

# ¿CÓMO MIDO MIS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Conocer **el estado de tu glucosa**  
es parte fundamental del tratamiento.

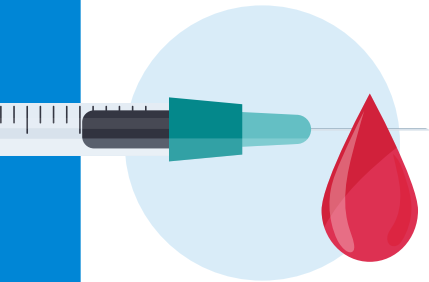


# 1 MÉTODOS



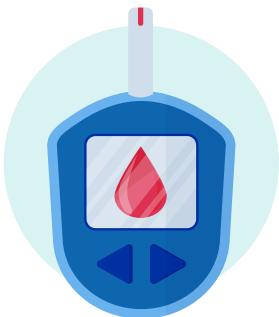
## (A) **Glucometría:**

Es ordenado por el médico cuando se usa insulina. Se pueden indicar diferentes tipos de mediciones en ciertos momentos del día.



## (B) **Prueba de hemoglobina glicosilada:**

Mide el nivel promedio de azúcar en la sangre **en un periodo de tres meses.**



## (C) **Monitoreo de cuerpos cetónicos:**

Se indica cuando la glicemia es mayor a 250 mg/dl o cuando se presenten enfermedades agudas.

## **D** **Monitoreo continuo de glucosa:**

Son dispositivos que se usan para medir la glucosa intersticial\* de manera continua. Entregan mediciones en periodos de 1 a 5 minutos.



## **Si utilizas este método:**

- Cambia el sensor cada 14 días.
- Verifica que el número de serie del aplicador del sensor y el del empaque coincidan.
- El área donde pongas el sensor debe estar rasurada y limpia con alcohol.
- Asegúrate de entender muy bien la información de uso que te explique el grupo de cuidado: periodos de medición, rangos en los que deben estar tus mediciones y cómo interpretar los datos.

\*Intersticial: líquido que se encuentra en el espacio entre las células.

# 2

**Entender los valores te permitirá controlar mejor tu diabetes,**  
dale un vistazo a la siguiente tabla:

<b>Años de edad</b>	<b>Ayunas o antes de comer</b>	<b>Después de comer</b>	<b>Media noche y 4:00 a. m.</b>	<b>Metas Hb1AC*</b>	<b>Observaciones</b>
Menos de 18	80-130 mg/dl**	Menos de 180 mg/dl**	90-150 mg/dl**	Menos de 7%	Si hay sospecha de hipoglicemia nocturna.
18 - 60	Menos 150	Menos de 180 mg/dl**		Menos de 6.5-7%	Este rango se amplía dependiendo de la persona.
60 - 75	Menos 150	Menos de 180 mg/dl**		7-7.5 %	Evitar dietas bajas en calorías. Las metas dependen de la funcionalidad.
Más de 75	Menos 200	Menos de 200 mg/dl**		7.5-8.5 %	Evitar dietas restrictivas porque pueden producir pérdida de masa muscular. Las metas dependen de la funcionalidad.

\* Hemoglobina glicosilada

\*\* Miligramos por decilitro

**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,  
TÚ ERES LA PRIMERA**

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

