

## COMO ENTENDER LOS RESULTADOS DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

### ¿Por qué debe medirse el nivel de azúcar en la sangre todos los días?

- Para saber si el nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto o demasiado bajo
- Para saber cuándo debe de comunicarse con su equipo de atención médica sobre los niveles de azúcar en la sangre

### ¿Qué significa el resultado del nivel de azúcar en la sangre?

<b>Muy alto</b>	<b>Si el nivel es:</b> Más de 300	Esto es <b>MUY ALTO</b> . Llame a su equipo de atención médica si se mantiene así de alto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por 24 horas (Diabetes Tipo 1) – examine las cetonas</li> <li>• Por 2 o 3 días (Diabetes Tipo 2)</li> </ul>
<b>Demasiado alto</b>	181 – 300	Esto es <b>DEMASIADO ALTO</b> . Llame a su equipo de atención médica si se mantiene alto por más de una semana.
<b>Un poco alto</b>	131 – 180	Esto es <b>UN POCO ALTO antes de las comidas</b> . Salga a caminar o haga una actividad física ligera. Esto es un <b>buen nivel de azúcar si es 2 horas antes del comienzo de una comida</b> .
<b>Meta</b>	80 - 130	Esto es <b>DENTRO DEL RANGO META</b> antes de las comidas.
<b>Demasiado Bajo</b>	Menos de 70	Esto es <b>DEMASIADO BAJO</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma 3 o 4 tabletas de glucosa <b>O</b></li> <li>• Beba 4 onzas (1/2 taza) de jugo de fruta o refresco con azúcar (no de dieta) <b>O</b></li> <li>• Coma 3 a 5 dulces regulares (no de chocolate) que pueda masticar rápidamente (ejemplo: caramelos de goma)</li> </ul> Llame a su equipo de atención médica si ha tenido un nivel bajo de azúcar en la sangre más de una vez en la semana o si ha llamado al 911.

### Metas recomendadas para los niveles de azúcar en la sangre para adultos:

Prueba	Personas <i>sin</i> diabetes	Personas <i>con</i> Diabetes Meta sugerida por la ADA*
Azúcar en la sangre en ayunas y antes de las comidas	Menos de 100 mg/dl	80 - 130 mg/dl
Azúcar en la sangre 1 o 2 horas después de las comidas	Menos de 140 mg/dl	Menos de 180 mg/dl
Azúcar en la sangre al acostarse	Menos de 120 mg/dl	100 - 180 mg/dl
A1C (promedio del nivel de azúcar en la sangre por 2 o 3 meses)	Menos de 5.7	Menos de 7

\*Asociación Americana de la Diabetes

Educación para la diabetes de BSWH del 2020

La información en el presente documento se considera educativa y no se debe usar durante una emergencia médica, ni para el diagnóstico o el tratamiento de un problema médico. Se debe consultar a un profesional médico autorizado para el diagnóstico y tratamiento sea cual sea el problema médico. Llame al 911 para todas las emergencias médicas.