Cómo vivir bien con diabetes

Qué necesita saber acerca del azúcar en la sangre

Todas las personas tienen un poco de azúcar en la sangre, ya que el cuerpo necesita azúcar para producir energía. Pero tener demasiada azúcar en la sangre puede provocar problemas de salud. Las personas con diabetes tienen un nivel de azúcar en la sangre (llamada también glucosa en la sangre) que es demasiado alto.

¿Cómo se adquiere un nivel alto de azúcar en la sangre?

Su cuerpo obtiene azúcar de los alimentos que consume. También se produce en el hígado. Su cuerpo necesita una hormona, llamada insulina, para ayudarle a usar el azúcar en la sangre para producir energía.

Cuando tiene diabetes, su cuerpo ha dejado de producir insulina, no produce suficiente insulina o la insulina que su cuerpo está produciendo no funciona de la manera correcta. Sin la insulina, su cuerpo no puede utilizar el azúcar en la sangre para producir energía. El azúcar permanece en su sangre y provoca niveles altos de azúcar en la sangre.

¿Por qué debería estar preocupado por los niveles altos de azúcar en la sangre?

Cuando el azúcar en la sangre es alto durante mucho tiempo, provoca problemas con el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Si mantiene su nivel de azúcar en la sangre lo más cercano posible a los valores normales, puede reducir las probabilidades de tener problemas de salud graves.

¿Cuáles deben ser mis niveles de azúcar en la sangre?

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda aspirar a los siguientes niveles de azúcar en la sangre:

- Cuando despierta por la mañana: el nivel de azúcar en la sangre debe ser entre 80 y 130.
- Dos horas después de que comenzó su última comida: el nivel de azúcar en la sangre debe ser menor de 180.

Es posible que estos números deban ser diferentes para usted. Su médico o enfermero especializado en diabetes le pueden ayudar a decidir cuáles son los mejores niveles para usted.

¿Cómo puedo controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

Su médico o enfermero especializado en diabetes trabajarán con usted en un plan de tratamiento. Su plan de tratamiento incluye cuatro cosas que puede hacer todos los días para ayudar a evitar que su nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto:

- Siga su plan de alimentación.
- Manténgase físicamente activo.
- Tome sus medicinas para la diabetes.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre.

Continúa en la página siguiente

Siga su plan de alimentación

Su enfermero especializado en diabetes puede ayudarle con un plan de alimentación que sea adecuado para usted, o pida a su médico que lo remita a un nutricionista profesional.

Su plan de alimentación incluirá:

- Comidas y refrigerios destinados a ayudarle a obtener el equilibrio adecuado de proteínas, grasas y carbohidratos.
- Control de los carbohidratos. Nuestros cuerpos necesitan carbohidratos para producir energía. Pero comer demasiados a la vez puede elevar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre.

Manténgase físicamente activo

Cuando está activo físicamente, su cuerpo usa el azúcar en su sangre para producir energía. Esto ayuda a mantener su nivel de azúcar en la sangre más cerca de los valores normales. Si usted aún no es activo físicamente:

- Comience poco a poco. Empiece con 10 a 15 minutos de actividad física cada dos días.
- Aumente su objetivo cuando esté listo. Procure hacer 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Tome sus medicinas para la diabetes

Su medicina para la diabetes, ya sea que tome píldoras o insulina, trabaja junto con su plan de alimentación y de ejercicio para ayudar a reducir su nivel de azúcar en la sangre.

- Tome su medicina todos los días.
- Use un diario o calendario para mantener un registro de cuándo y cuánta medicina toma.

Revise su nivel de azúcar en la sangre

Revisar su nivel de azúcar en la sangre le ayuda a descubrir si su plan de tratamiento está funcionando o si necesita hacer ajustes.

- En general, la mayoría de las personas considera útil revisar su nivel de azúcar en la sangre cuando despiertan por la mañana y otra vez antes de su comida de la noche o antes de irse a dormir. Otras lo miden antes o después de cada comida.
- Su médico o enfermero especializado en diabetes le ayudarán a encontrar el mejor horario para usted.

Mis objetivos para el nivel de azúcar en la sangre:

Hora del día	Objetivo que se busca:
	Entre_____y_____
	Entre_____y_____
	Entre_____y_____

© 2017, Kaiser Foundation Health Plan of Washington