



# ADCES7 Conductas Para el Cuidado Personal™ CONTROL

*El control implica revisar sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre, actividad y consumo de alimentos y reunir datos de varias fuentes y dispositivos para tomar decisiones sobre sus esfuerzos de prevención de diabetes o cuidado de la diabetes y la autogestión.*

Asimismo, el control involucra a su salud en general, p. ej. la presión arterial, el peso, los niveles de colesterol, la salud cardíaca, el sueño, el estado de ánimo, los medicamentos y la salud ocular, renal y de los pies.

## CONOZCA SUS VALORES

Para las personas con prediabetes o diabetes existen rangos óptimos meta a los que apuntar en muchas áreas de la gestión. Hay pautas nacionales que lo ayudan a poner todo en perspectiva. Su proveedor de atención médica y su especialista en atención y educación sobre diabetes saben que los mejores resultados se obtienen cuando la atención está dirigida a usted y a sus necesidades individuales. Pregúnteles cómo se comparan sus valores con lo recomendado para una salud óptima.

## ELIJA UN DISPOSITIVO DE CONTROL

Los dispositivos de control le brindan datos “en el momento” que lo ayudan a determinar lo bien que está funcionando su plan de gestión. Pida a su especialista en atención y educación sobre diabetes que lo ayude a elegir un dispositivo de control. El especialista le brindará asesoramiento personalizado, basado en sus valores y preferencias, ayudándolo a comparar y contrastar los puntos positivos y negativos de cada uno. Estas son algunas de las maneras en que puede ayudarlo:

- Determinar qué dispositivo puede comprar y que funcione mejor en su caso.
- Aprender cómo y cuándo usar el dispositivo para hacer un seguimiento de sus valores.



**Pregunta:** ¿Puede saber cuál es su nivel de glucosa en sangre por el modo en que se siente?

**Respuesta:** Es posible que tenga síntomas de nivel alto o bajo de glucosa en sangre, pero los síntomas pueden desaparecer o cambiar con el tiempo, por lo que lo ideal siempre es controlar.



- Descifrar cómo encontrar los patrones sobre los que debe tomar medidas.
- Elaborar un plan constante para la gestión a la vez que alcanza sus metas de salud.

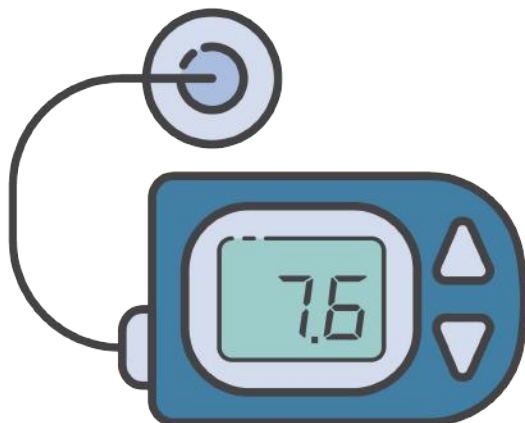
## ENCUENTRE LOS PATRONES QUE CUENTAN LA HISTORIA

Tomar varias mediciones y reunir las para identificar patrones es algo mucho más significativo que mirar los valores de a uno. Una vez que usted y su especialista en atención y educación sobre diabetes trabajen juntos para resaltar los patrones, puede empezar a identificar la causa y el efecto de los patrones y tomar las medidas necesarias.

Entre los ejemplos de patrones podría ver:

- Su glucosa es más alta después de cenar, la mayoría de los días.
- Siempre que come a la hora de dormir, su glucosa tiende a ser más alta la mañana siguiente.
- Si camina por lo menos 20 minutos, su glucosa baja a un mejor nivel.
- Su presión arterial es más alta por la mañana que por la noche.

Hacer un seguimiento y organizar datos tales como ingesta de alimentos, actividad, presión arterial, niveles de estrés y glucosa puede ayudarlo a ver la historia que le están contando los datos. Hay muchas maneras sencillas de hacer un seguimiento de los datos, entre las que se incluyen registros en papel, una aplicación en su teléfono inteligente o un programa de software incluido en su dispositivo electrónico. Concentrarse en los patrones en vez de hacerlo en cada una de las lecturas también ayuda a mantener más equilibradas sus emociones.



**Medidor de glucosa** en sangre: Un pequeño dispositivo que se usa para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Usa tiras de prueba y un dispositivo para pinchar el dedo.

**Monitoreo de glucosa continuo (CGM, por su sigla en inglés):** Un sistema con varias partes, que se usa constantemente, que detecta, cada pocos minutos, los niveles de glucosa del líquido intercelular y envía las lecturas a un lector, receptor o aplicación en un teléfono. Las lecturas aparecen en forma de gráfica, con flechas de tendencia que muestran si los niveles de glucosa se mantienen iguales, caen o aumentan.

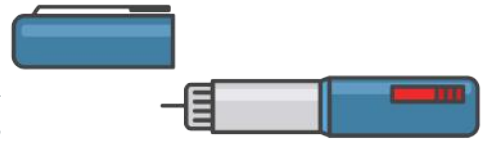
**A1C:** Una prueba que mide su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses.

**Tiempo en intervalo (TIR, por su sigla en inglés):** Cuando usa un CGM, el TIR es el porcentaje (%) de tiempo que su glucosa se encuentra entre 70 mg/dl y 180 mg/dl. Estos valores representan los niveles de glucosa superior e inferior que puede tener; niveles más altos o más bajos serían una preocupación.

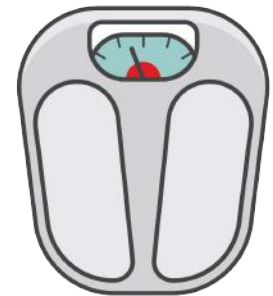
Consulte a su especialista en atención y educación sobre diabetes para entender cómo leer los informes de los dispositivos que usa y qué patrones buscar. Muchos de estos informes están diseñados para presentar patrones útiles al usuario.

## CONSEJOS PARA EL CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE

Si está usando un medidor que requiere de un pinchazo en el dedo, lávese las manos con agua y jabón y séqueselas bien antes de hacer el control. Las sustancias presentes en su piel (como suciedad, alimentos o loción) pueden producir resultados imprecisos. Si está usando un monitor de glucosa continuo, siga las instrucciones del fabricante sobre las mejores maneras de mantenerlo en buen funcionamiento.



- Si está usando un medidor que requiere de un pinchazo en el dedo, lávese las manos con agua y jabón y séqueselas bien antes de hacer el control. Las sustancias presentes en su piel (como suciedad, alimentos o loción) pueden producir resultados imprecisos. Si está usando un monitor de glucosa continuo, siga las instrucciones del fabricante sobre las mejores maneras de mantenerlo en buen funcionamiento.
- El mejor momento para controlar el efecto de su comida sobre su nivel de glucosa es 2 horas después de comer.
- Si está obteniendo lecturas de glucosa por debajo de los 70 mg/dl, comuníquese con su equipo de atención de la diabetes. Puede que necesite que le ajusten las dosis de medicamentos o que necesite ayuda con la resolución de problemas para encontrar el motivo.
- Revise sus niveles de glucosa en sangre con más frecuencia si cree que se está por enfermar y durante cualquier enfermedad.
- Lleve consigo su registro de glucosa en sangre o descargue el informe cada vez que tenga una cita con su equipo de atención.
- Cuando viaje, lleve sus insumos en su envase, con la receta original, en su equipaje de mano. Si fuera necesario, advierta al personal de seguridad que lleva insumos para la diabetes.



## INCLUYA EL CONTROL EN SU AUTOGESTIÓN

El control lo ayuda a saber si está alcanzando las metas recomendadas del tratamiento para mantenerse saludable. Cuando se autocontrola, obtiene la información necesaria para hacer ajustes a sus comidas y actividades y gestionar sus medicamentos de modo tal que su cuerpo pueda funcionar de la mejor manera. Los valores que obtenga cuando se controle serán útiles para ayudar a su equipo de atención a adaptar su tratamiento a sus necesidades. Empezará a reconocer patrones que conduzcan a un mejor cuidado personal, que le darán una bien merecida sensación de logro.

Un especialista en atención y educación sobre diabetes puede ser un excelente recurso para ayudarlo a elegir el dispositivo de control adecuado y que sea asequible para usted. Le enseñará a usar el dispositivo y lo que significan los resultados. También puede ayudarlo a mantener el buen rumbo y a progresar fijándose metas pequeñas y medibles. Pida una referencia a su proveedor de atención médica. ¡Usted lo merece!

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/Español](https://DiabetesEducator.org/Español).

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).