

## Seguimiento de mi progreso

Cuando se trata de controlar la diabetes, ¿cómo puede medir su progreso? Realmente depende de sus objetivos. ¿Hay un cierto valor de glucosa que quiere lograr? ¿Tener más energía para hacer las cosas que le gustan es su meta? La respuesta puede ser diferente para cada persona que tiene diabetes. Independientemente de su meta, tener un plan puede ayudarle a lograrla. Use la siguiente lista de verificación como guía para ayudarle a decidir cuáles medidas tomar a continuación.

### Medición del azúcar en la sangre (glucosa)

Un paso importante es revisarse la glucosa por su cuenta. Lo puede hacer con un dispositivo de mano que se llama glucómetro; a veces también le dicen tan sólo medidor. En todos los diferentes tipos de glucómetros, el nivel de glucosa se indicará como una cifra en la pantalla. Saber cómo cambia su glucosa después de una comida puede ayudarle a elegir los alimentos adecuados. También le puede demostrar si están funcionando bien sus pastillas o insulina para la diabetes. En el siguiente cuadro se muestran los márgenes de glucosa para los adultos con diabetes:

### Control de la glucosa

Glucosa antes de una comida	70 - 130 mg/dl (5.0 - 7.2 mmol/l)
Glucosa después de una comida	<180 mg/dl (<10.0 mmol/l)
A1C	<7.0%

También debe considerar estas otras cosas:

- ¿Se está revisando la glucosa con la frecuencia recomendada por su doctor?
- ¿Tiene un medidor y los demás suministros que necesita para hacerse la prueba?
- ¿Se siente confiado al usar su medidor y tomarse sus medicinas para la diabetes?
- ¿Está anotando sus resultados de glucosa en un cuaderno?

Si respondió sí a todas esas preguntas, ¡va por muy buen camino! Si no, quizás sea el momento para repasar el plan de cuidados para la diabetes que prepararon usted y los profesionales médicos que lo atienden. Esto le ayudará a saber con qué frecuencia se debe medir la glucosa. Su

doctor le puede ayudar a obtener todo lo que necesita para hacerse la prueba de glucosa. También puede llevar su medidor a la siguiente cita con su doctor. Pídale al doctor o a la enfermera que le demuestre cómo usarlo. Anote los resultados de su prueba cada vez que se revise la glucosa. Mantenga su libreta junto con su medidor.

### **¿Quién se debe hacer la prueba?**

Cualquiera que tenga diabetes se puede beneficiar de hacerse pruebas de glucosa. Es todavía más importante:

- Si toma pastillas para diabetes o insulina
- Si está embarazada
- Si le está costando trabajo controlarse la concentración de glucosa
- Si tiene concentraciones demasiado bajas de glucosa o cetonas por concentraciones elevadas de glucosa
- Si tiene concentraciones elevadas de glucosa sin los síntomas de advertencia usuales

### **La prueba A1C**

La prueba A1C es otro medio importante que le ayuda a usted y al equipo de médicos que lo atiende a evaluar su progreso. Su calificación se mide mediante un análisis de sangre ordenado por el doctor. El resultado del análisis A1C indica la concentración media de glucosa durante los últimos 3 meses. Es diferente de las pruebas que se hace todos los días en casa. Usualmente se hace dos a cuatro veces al año. La prueba A1C no es un reemplazo de las pruebas de glucosa que se hace usted mismo todos los días.

Para la mayoría de las personas el objetivo de la prueba A1C es un valor inferior a 7 por ciento. Casi la mitad de los adultos que tienen diabetes tienen un 7 por ciento o más de A1C. Usted puede usar el convertidor de A1C para ver cómo se compara su porcentaje con los resultados de sus pruebas diarias.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la diabetes:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su diabetes con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su diabetes. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
  2. Observe las indicaciones de su doctor. Consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.

- No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

### Más recursos para la diabetes

- [American Diabetes Association \(Asociación Americana de la Diabetes\)](#)
- [Comunidad en línea para niños con DIABETES](#)
- [Diabetes Health](#)

#### Fuentes:

\* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://www.diabeteshealth.com/)

\*Subpágina de Diabetes de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)  
[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes\\_UCM\\_001091\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp), página consultada el 8 de noviembre de 2013.

### anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃទេ ។ សូមចូរស័ង្កេតផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese