

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 como guía para ayudarle a decidir cuáles medidas tomar.

Medición del azúcar en la sangre (glucosa)

Un paso indispensable es revisarse la glucosa por su cuenta. Lo puede hacer con un dispositivo de mano que se llama glucómetro. A veces le dicen tan sólo medidor. La concentración de azúcar en la sangre se indica como un número en la pantalla del glucómetro. Saber cómo cambia su glucosa después de una comida le ayuda a elegir los mejores alimentos. 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 midiendo la glucosa con la frecuencia recomendada por su doctor?
- ¿Tiene un medidor y los demás suministros que necesita para hacerse la prueba?
- ¿Se siente cómodo 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! De lo contrario, puede ser el momento de revisar el plan de atención de la diabetes que usted y su equipo de atención médica crearon. Esto le ayudará a saber con qué frecuencia se debe medir la glucosa. Su doctor puede ayudarle a obtener todo lo necesario para medirse la concentración de azúcar en la sangre. Además, lleve su glucómetro a su próxima cita con el 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 al hacerse pruebas de glucosa. Es todavía más importante si:

- Toma pastillas para diabetes o insulina
- Está embarazada
- Le cuesta trabajo controlarse la concentración de glucosa

- Tiene concentraciones demasiado bajas de glucosa o cetonas a causa de la concentración elevada de glucosa
- Tiene concentraciones bajas 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. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. 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

* Diabetes Health 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, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).