

Consejos Para Revisar el Nivel de Azúcar

¿Por qué es importante que controle su nivel de glucemia (o azúcar en la sangre)?

- Para saber si su nivel de azúcar es demasiado alto o bajo.
- Para que su médico pueda ayudarle a controlar la diabetes. Recuerde de llevar su libro de apuntes a cada cita.

¿Cuándo debe hacerse su prueba?

Siempre siga la dirección de su médico para revisar el nivel de azúcar

Si usted solo toma píldoras para la diabetes:

- Si le han pedido que se tome el nivel **en ayunas**, hágalo a la primera hora de la mañana de despertarse.
- **En algunas ocasiones**, hágase la prueba antes de comer y entre 2 o 3 horas después del primer bocado de comida. Elija: desayuno, almuerzo, cena o antes de acostarse.

Si usted está usando insulina:

- Hágase la prueba como se describe anteriormente. Sin embargo, es buena idea desarrollar el hábito de revisarse la azúcar antes de inyectarse insulina para verificar si es seguro para dárselo.

Otros consejos:

- Lavarse las manos ayuda a eliminar los rastros de azúcar que haiga estado en la superficie de un mostrador, un pomo de puertas o una careta de compras.
- Hacerse la prueba en el lado de los dedos permite proteger la sensibilidad de los dedos y no es tan doloroso.
- Limite el uso de alcohol para limpiar la zona antes de revisar la prueba. El alcohol puede crear un error en el resultado.



Para obtener información adicional acerca de las pruebas de glucemia (o azúcar en la sangre) llame al personal de Enfermería

Para revisar el nivel de azúcar

Comience Así



Lávese las manos con agua y jabón



Ponga las manos bajo agua tibia. O, sacúdalos mientras baja las manos al lado del cuerpo. (Esto permitirá que se calienten y mejorará la circulación sanguínea)



Asegúrese de que sus dedos estén bien secos



Pinche un lado de su dedo. (Esa zona no es tan sensitiva como la punta del dedo)
Puede usar cualquier dedo



Oprima una gota de sangre

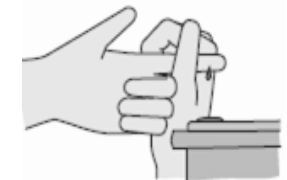


Siga las instrucciones de su glucómetro
EXACTAMENTE



Anote el número de su azúcar en su libro de apuntes

¡FELICIDADES! ¡Lo ha logrado!



Consulte más información acerca del Instituto para la Diabetes Scripps Whittier en scripps.org/diabetes o llame al 1-877-WHITTIER