

# Mejorar el Control de la Glucosa

Los niveles de glucosa en sangre y la hemoglobina A1c son usados para determinar que tan bien usted controla su diabetes. Aprender como su cuerpo responde a los alimentos, actividad física y medicamentos, le proporciona las herramientas para tomar decisiones diarias para el control de la diabetes.

## Monitoreo de la Glucosa en Sangre

Un glucómetro es un dispositivo usado para revisar la concentración de glucosa en los vasos capilares. Un dispositivo para el **monitoreo continuo de glucosa (CGM)** utiliza un pequeño sensor insertado bajo la piel para medir la glucosa en el líquido intersticial (líquido entre las células) cada pocos minutos. Si usted usa un CGM, usted necesitará portar un glucómetro de reemplazo, en caso que el CGM falle o las lecturas no concuerden con sus síntomas.

## Tiempo dentro del rango

Al usar un monitor continuo de glucosa, queremos saber **el tiempo de duración de la glucosa dentro del rango (70–180 mg/dL)**.

## Rango recomendado\*

**Antes de las comidas:**

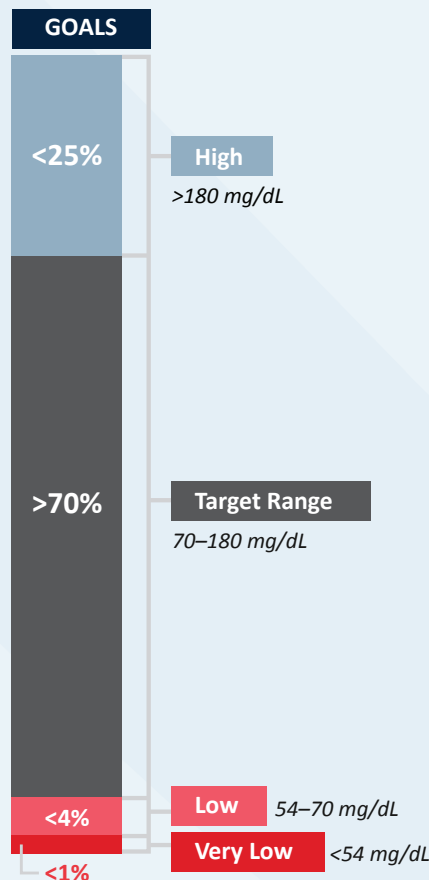
70–130 mg/dL

**2 horas después de las comidas:**

< 180 mg/dL

## Revise su glucosa en la sangre

- Antes de
  - Las comidas
  - Acostarse
  - Conducir
- Antes y después del ejercicio físico
- Durante enfermedad o síntomas de hipoglucemia o hiperglucemia



## La Prueba de Hemoglobina A1c

Una prueba de Hemoglobina A1c (HbA1c) indica el promedio de su glucosa durante los últimos 2–3 meses. **Las personas con resultados más bajos de A1c tienen menos complicaciones diabéticas** tales como ceguera, insuficiencia renal, amputaciones y problemas cardíacos.

La meta de la mayoría de adultos con diabetes es un HbA1c **que sea menor que 7%.\***

A1c (%)	Mean Plasma Glucose (mg/dL)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

tables/charts need translation?

**Diabetes Line**  
832-822-3670



**YADP**  
Young Adult Diabetes Program



This program is supported by a generous grant from MD Anderson Foundation.

© 2024 Texas Children's Hospital. All rights reserved. DIAB-19605-24

