



Unos self-tests de glucosa en la sangre

¿Por qué debo yo self-tests?

- Self-tests ayuda aprenderá cómo está activo, con estrés, tomando la medicina y comer alimentos afecta su nivel de glucosa en sangre.
- Sangre glucosa resultados le dan los hechos que necesita para tomar decisiones sabias como ir a través del día.
- Mantener un registro de los resultados. Hable con su equipo de atención médica sobre los resultados de cada visita.
- Conocer el rango objetivo de glucosa.
- Preguntar qué se puede hacer cuando su glucosa está fuera de su rango de destino.

¿Cómo compruebo mi glucosa en la sangre?

- Metros de glucosa de sangre utilizan una pequeña gota de sangre para decirles es cuánta glucosa en la sangre.
- El equipo de atención médica puede obtener los suministros que necesita y mostrarle cómo usarlos.

¿Con qué frecuencia debería comprobar mi nivel de glucosa en sangre?

- Self-tests a menudo se realizan antes de las comidas, después de las comidas y antes de dormir.
- Las personas que toman insulina normalmente necesitan comprobar más a menudo que aquellos que no toman insulina.
- Su médico puede ayudar a determinar qué frecuencia debe comprobar su glucosa en la sangre.

¿Lo que es un buen destino para mi self-tests?

- Muchas personas con diabetes tienen como objetivo mantener su sangre glucosa entre **80 y 120** antes de las comidas.
- comienza a 2 horas después de una comida, la glucosa de meta para la mayoría de las personas es de menos de 180.
- comienza a 2 horas después de una comida, la glucosa de meta para la mayoría de las personas es de menos de 180.

Si desea información adicional que puede ir a <http://www.YourDiabetesInfo.com> o llame al 1-888-693-NDEP

REACCIÓN DE GLUCOSA DE LA SANGRE BAJA (Hipoglicemia)

Si utiliza insulina o en pastillas diabéticas (amaryl, glimeperide, glipizide, gliburida, glucotrol, prandin, starlix), la glucosa en la sangre puede bajar rápidamente por falta de comida o bocadillos, comer menos alimentos o ser más activo. Si debe sentir cualquiera de los siguientes:

Corazón de hambre repentina inestable Racing
confundido
Sudoroso borrosa visión cefalea Dizzy

1. Compruebe la glucosa en la sangre.
2. Si su glucosa en la sangre es inferior a 80 comer uno de los siguientes:

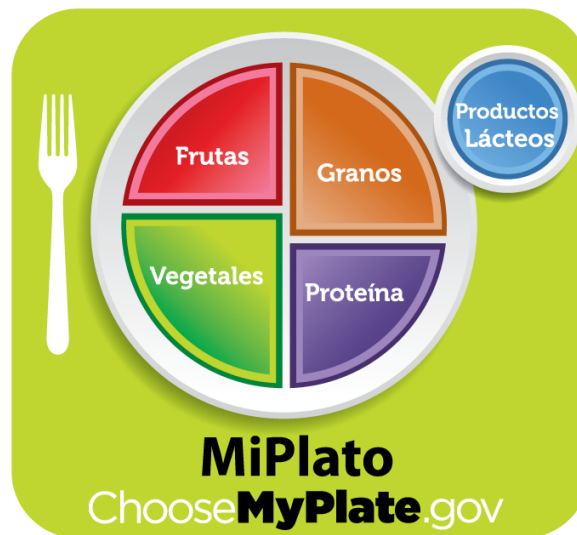
1 taza de leche descremada 3-4 tabletas de glucosa
½ taza jugo de fruta de 100% (o un paquete de zumo pequeño 4 onzas)
gel de glucosa
aperitivos 2 cucharadas pasas 4 cucharadita azúcar 1 fruta sirviendo

3. Vuelva a comprobar su glucosa en la sangre en 15 minutos. Si es:

- Números de todavía menos de 80, repita el paso 2 y 3.
- Por encima de los 80 y no comer en una hora, comer un bocadillo pequeño (es decir, vaso de leche o 1 onza de queso y 6 galletas o proteína alta barra -8-10 gramos de proteína + 15 gramos de carbohidratos)

Llame a su médico si no se siente mejor o si su glucosa en la sangre se mantiene baja, o si tiene más de 3 niveles bajos en una semana.

Nota: Si pasan o no pueden comer, glucagón debe darse por un amigo o familiar. Si no hay glucagón, llamar 911 o el número de emergencia en su área inmediatamente.



Sugerencias para la lucha contra la Diabetes

1. Disfrutar de su comida, pero come menos.
* Comer de un plato estándar de 9 pulgadas y no tienen segunda ayuda! Si tiene un diente dulce, tiene una pequeña porción de su dulce favorito o disfrutar de la opción libre de azúcar.
2. Hacer la mitad de su plato verduras no almidón.
*Excelentes opciones son espinacas, zanahorias, lechuga, verdes, repollo, cebollas, pepinos, coliflor, tomates, remolachas, setas o zumos vegetales.
3. Realizar al menos la mitad de sus granos enteros.
*Excelentes opciones son panes de grano entero; centeno o trigo integral, cocido cereales como la avena o crema de trigo, alubias, como frijoles negros, maíz, habas y batatas cocidas.
- 4. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas.**
***Asucaradas bebidas Añadir calorías y spike de azúcar en la sangre. Tratar de agua con limón o una bebida libre de azúcar y un edulcorante no calórico.**