

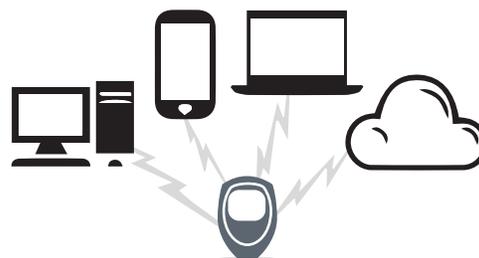
Algunos medidores de glucosa en la sangre guardan los resultados de azúcar en la sangre y permiten marcar los resultados con un marcador de evento, de forma similar que si usara un cuaderno.

Marcadores de eventos



Algunos medidores le permiten guardar los resultados en una computadora de escritorio, computadora portátil, teléfono inteligente o en la nube.

Si tiene uno de estos medidores, asegúrese de tener la fecha y la hora correctamente configuradas en el medidor, y de saber cómo guardar o transferir los resultados a su computadora de escritorio, computadora portátil, teléfono inteligente o en la nube.



Lleve su medidor de glucosa en la sangre y un registro de sus resultados (guardados en el medidor de glucosa o anotados en un cuaderno/informe de registros) a todas las citas con el médico.

Su médico y el equipo de atención médica le ayudarán a fijarse sus propios objetivos para el nivel de azúcar en la sangre. Los siguientes son los rangos para los niveles de azúcar en la sangre saludables para la mayoría de las personas adultas con diabetes que no estén embarazadas:¹

Niveles de azúcar en la sangre normales ¹ Para personas adultas con diabetes que no estén embarazadas.	
Antes de las comidas	80-130 mg/dL
1-2 horas después de iniciar una comida	<180 mg/dL

Si su nivel de azúcar cae por debajo de 70 mg/dL, **consuma algo que contenga azúcar**, como jugo, un caramelo duro o glucosa de acción rápida (azúcar), que brinda una dosis premedida de 15 gramos de carbohidratos.² En 15 minutos, hágase de nuevo la prueba de azúcar en sangre.



Si sigue estando **por debajo de los 70 mg/dL**, coma otra porción y siga estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea **de al menos 70 mg/dL**.



Si su nivel de azúcar desciende mucho (por debajo de los 54 mg/dL),^{1,3} consuma algo que contenga azúcar, como jugo o un caramelo duro, y **comuníquese con su proveedor de atención médica**.



Además, si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto (**por arriba de 240 mg/dL**),⁴ debe comunicarse con su proveedor de atención médica.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Supl. 1): S66-S67.
 2. Mayo Clinic. Hypoglycemia. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>. Actualizado el 7 de septiembre de 2018. Consultado el 27 de febrero de 2019.
 3. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (n.º 1): 155-156
 4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Actualizado el 3 de noviembre de 2018. Consultado el 27 de febrero de 2019.