

EDUCACIÓN SOBRE DIABETES Y NUTRICIÓN

Objetivos para el control de la glucosa

Diabetes Tipo 1 y Tipo 2

Los objetivos de azúcar en sangre y la frecuencia de las pruebas deben individualizarse.

Háblelo con su proveedor de servicios de salud.

Antes de las comidas Inferior a 120 mg/dL

Después de las comidas Menos de 150-180 mg/dL
2 horas antes de comenzar a comer

A la hora de acostarse ... Menos de 150-180 mg/dL

Hemoglobina A1C..... Inferior a 6.5-7.0%



Pruebas en pares y la regla de los 50 puntos

Al realizar pruebas ocasionales antes y después de las comidas, aprenderá cómo los alimentos y las porciones afectan su nivel de glucosa en sangre. Si su glucosa en sangre después de las comidas es 50 puntos más alto que su resultado anterior a las comidas, hable con su equipo de atención de la diabetes. Posibles razones de las elevaciones de glucosa en sangre después de las comidas: ingesta de carbohidratos, ajuste de medicación necesario, estrés/enfermedad.

Hipoglucemia

El nivel bajo de azúcar en sangre generalmente se considera inferior a 70 mg/dl. Consulte la información sobre hipoglucemia en su carpeta para obtener más información sobre niveles bajos de azúcar en sangre.

Adaptado de: American Diabetes Association: Clinical Practice Recommendations, Diabetes Care, 2021
American College of Endocrinology: Clinical Practice Guidelines, 2021