

Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.

¿Por qué es importante el monitoreo?

El monitoreo lo ayuda a darse cuenta de qué está funcionando y qué no está funcionando en el manejo de la diabetes. Monitorear sus niveles de azúcar en la sangre, su actividad y lo que come es una buena idea.

No puede guiarse por cómo se siente para saber si sus niveles de azúcar en la sangre están altos o bajos. Por eso, lo mejor es chequear sus niveles de azúcar en la sangre con regularidad.



Llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre puede ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Resolver problemas, como aprender cómo los alimentos afectan sus niveles de azúcar en la sangre y cuáles son los mejores momentos para hacer actividad física.
- Seguir su plan de alimentación saludable.
- Reducir su riesgo de tener niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.
- Ver cómo están funcionando sus medicamentos y si algún medicamento nuevo afecta sus niveles de azúcar en la sangre.

En lo que se refiere al monitoreo, sepa que no está solo. Su equipo de cuidados de la salud puede ayudarlo con lo siguiente:

- Decidir con qué frecuencia se debe monitorear los niveles de azúcar en la sangre. Es diferente para cada persona.
- Saber qué tipo de monitor es mejor para usted y cómo usarlo.
- Hacer seguimiento de sus números y entender los cambios en sus niveles de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo.
- Reconocer los niveles altos y los niveles bajos de azúcar en la sangre y hacer cambios para alcanzar sus metas.

Continúa al otro lado



¿Está listo para aprender más?

Vea **“Monitorear”** y toda la serie de videos, y idele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo! bit.ly/4ekJ5Sc



La diabetes puede afectar todo el cuerpo, así que asegúrese de que su equipo de cuidados de la salud le chequee regularmente lo siguiente:

- El corazón
- Los riñones
- Los ojos
- Los pies
- Sus patrones de sueño



Guía para proveedores

Notas y preguntas del paciente

¿Cuál es su próximo paso?

Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Recibirá ayuda práctica con el monitoreo, y adquirirá conocimientos, destrezas y herramientas para manejar la diabetes, ¡y tener una vida larga y saludable!