

El manejo de los patrones con la diabetes

Usted puede usar el manejo de patrones para identificar que le está afectando el nivel de azúcar en la sangre. El manejo de patrones significa escribir sus resultados de nivel de azúcar en la sangre en diferentes momentos durante varios días en la búsqueda de patrones o tendencias de los momentos cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto o bajo. Puede ser que también pueda descargar sus resultados del nivel de azúcar en la sangre de su medidor de glucosa en la sangre para hacer esto. Tome notas en su registro de nivel de azúcar en la sangre sobre las comidas, bebidas, actividad, estrés, medicinas tomadas, y momentos que no se ha sentido bien. Todas estas cosas pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre.

Vea los resultados del nivel de azúcar en la sangre en estos momentos:

- cuando se despierta
- antes de cada comida
- después de cada comida
- antes de actividad física
- después de actividad física
- a la hora de dormir
- en el medio de la noche (2 a 3 am)

Use la tabla abajo para comparar sus resultados del nivel de azúcar en la sangre:

| Hora | Meta de azúcar en la sangre | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Al despertarse | | | | | | |
| Antes del desayuno | | | | | | |
| Después del desayuno | | | | | | |
| Antes del almuerzo | | | | | | |
| Después del almuerzo | | | | | | |
| Antes de la cena | | | | | | |
| Después de la cena | | | | | | |
| Antes del ejercicio | | | | | | |
| Después del ejercicio | | | | | | |
| A la hora de dormir | | | | | | |
| En el medio de la noche | | | | | | |
| Otra | | | | | | |

Mire la gráfica abajo para ver si puede identificar la causa de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y hable con su proveedor para encontrar la mejor solución para usted.

| Problema | Causa posible | Solución posible |
|--|---|--|
| Nivel alto de azúcar en la sangre al despertarse o antes del desayuno (azúcar en la sangre en ayunas) | <ul style="list-style-type: none"> • Come demasiado en la noche • Aumento de peso • Insuficiente actividad física • Insuficiente medicina de la diabetes o insulina • Nivel bajo de azúcar en la sangre durante la noche | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comidas • Aumente su actividad física • Pregúntele a su doctor sobre cambios en su medicina • Mídase el nivel de azúcar en la sangre en el medio de la noche (2 a 3 am) |
| Nivel alto de azúcar en la sangre después del desayuno | <ul style="list-style-type: none"> • Come demasiado • Insuficiente insulina en el desayuno | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comidas • Pregunte sobre cambios en su medicina • Camine por 10 a 15 minutos después de comer |
| Nivel bajo de azúcar en la sangre antes del almuerzo | <ul style="list-style-type: none"> • No come suficiente, come tarde o se salta comidas • Demasiada medicina de la diabetes o insulina en la mañana • Aumento en la actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comida • Añada un bocadillo a mitad de la mañana • Pregunte sobre cambios en su medicina • Cambie la hora de la actividad física |
| Nivel bajo de azúcar en la sangre en la tarde | <ul style="list-style-type: none"> • No come suficiente, come tarde o se salta comidas • Demasiada medicina de la diabetes o insulina • Aumento en la actividad | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comida • Pregunte sobre cambios en su medicina • Cambie la hora de la actividad física |
| Nivel alto de azúcar en la sangre en la tarde | <ul style="list-style-type: none"> • Come demasiado • Insuficiente medicina de la diabetes o insulina | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comidas • Pregunte sobre cambios en su medicina • Camine por 10 a 15 minutos después de comer |
| Nivel alto de azúcar en la sangre después de la comida de la noche | <ul style="list-style-type: none"> • Come demasiado • Insuficiente medicina de la diabetes o insulina | <ul style="list-style-type: none"> • Siga un plan de comidas • Pregunte sobre cambios en su medicina • Camine por 10 a 15 minutos después de comer |
| Nivel bajo de glucosa en la sangre durante la noche (2-3 am) | <ul style="list-style-type: none"> • Demasiada medicina de la diabetes o insulina a la hora de dormir • Aumento en la actividad física | <ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele a su doctor sobre cambios en su medicina • Añada un bocadillo a la hora de dormir si es activo en la noche • Mídase la glucosa en la sangre más seguido |