

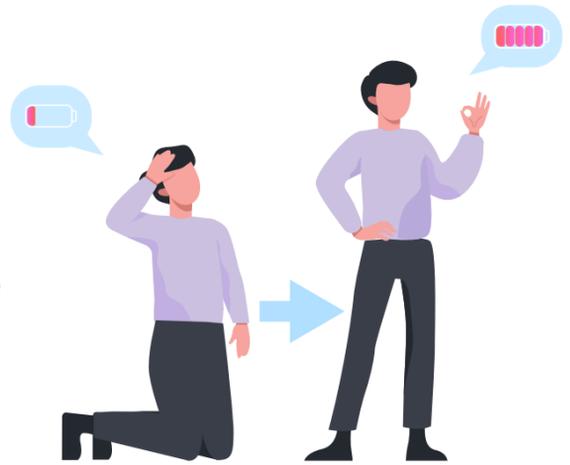
La diabetes y su glucosa en sangre



Usted necesita glucosa para tener energía.

Su sangre siempre contiene algo de glucosa; los niveles de glucosa en sangre aumentan y disminuyen durante todo el día. Al aprender qué causa los cambios en los niveles de glucosa en sangre, puede tomar medidas que ayuden a controlarla.

Cuando tiene diabetes tipo 2, su páncreas no produce nada o suficiente insulina, o no usa la insulina adecuadamente, o ambas. Como resultado, la glucosa se queda en su sangre en lugar de ingresar en sus células. Esa es una de las causas del porqué tiene la glucosa alta en sangre.



AHORA VEAMOS ALGUNAS CAUSAS DEL PORQUÉ SU GLUCOSA EN SANGRE PUEDE AUMENTAR O DISMINUIR CUANDO TIENE DIABETES.

Algunas cosas que pueden hacer que su glucosa en sangre aumente, incluyen:



No hacer suficiente actividad física



Ingerir demasiada comida



Tener un padecimiento o una infección



Tomar ciertos medicamentos

Algunas cosas que pueden hacer que su glucosa en sangre disminuya, incluyen:



Hacer ejercicio o aumentar la actividad física



Comer menos de lo habitual



Saltarse un alimento o colación



Tomar ciertos medicamentos

Sus objetivos de glucosa en sangre estipulados por su médico

- Glucosa en sangre: • Mi objetivo
- Antes de los alimentos: • _____ a _____
- 1 a 2 horas después de iniciar una comida: • Menos de _____

Mantenga sus niveles de glucosa en sangre en el rango objetivo que comentó con su médico.

Esto puede ayudar a disminuir el riesgo de problemas de salud a largo plazo causados por la diabetes. La dieta, el ejercicio, ciertos medicamentos, y hacer frente al estrés metabólico, puede ayudarlo a controlar los niveles de glucosa en sangre.

 **Consejo:** Asegúrese de comentar sus niveles objetivos de glucosa en sangre con su médico, sus seres queridos y/o la persona que le ayuda a cuidar su salud.

Referencia:

1. Mayo Clinic. Control de la diabetes: cómo el estilo de vida y la rutina diaria afectan la glucosa en la sangre. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963#:~:text=en%20la%20sangre,-,Enfermedad,el%20control%20de%20la%20diabetes.> Consultado en: febrero de 2021.
2. Diabetes tipo 2 _ NIDDK:National Institute of diabetes and digestive and kidney diseases

Material de uso exclusivo para profesionales de la salud.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.