

# Monitoreo del control de la diabetes

¡No solo se monitorean los niveles de azúcar en la sangre! También debe monitorear la ingesta de alimentos y el nivel de actividad. Conozca sus números para alcanzar el mejor estado de salud posible.

## Conozca y controle sus números:

Medición	Objetivos según ADA	Mis metas	Fecha / Resultado	Fecha / Resultado	Fecha / Resultado	Fecha / Resultado
<b>A1C (nivel de azúcar en la sangre durante 3 meses)</b>	Por debajo del 7.0%					
<b>Presión arterial</b>	Por debajo de 130/80					
<b>Colesterol total</b>						
<b>LDL (Malo)</b>	55—70					
<b>HDL (Saludable)</b>	Hombres: por encima de 40 Mujeres: por encima de 50					
<b>Triglicéridos</b>	Por debajo de 150					
<b>Microalbúmina</b>	Por debajo de 30					

Los objetivos según ADA aplican a la mayoría de las personas que tienen diabetes, pero usted y su médico pueden establecer diferentes metas.

A través del monitoreo, puede hacer lo siguiente:

- Evaluar su progreso respecto de las metas.
- Determinar si su plan está funcionando.
- Decidir cómo hacer cambios para acercarse a sus metas.

**Objetivos generales de nivel de azúcar en la sangre para personas con diabetes:**

- En ayunas: 80-130
- 2 horas después de comenzar a ingerir alimentos: por debajo de 180

**Mis metas:**

En ayunas : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ horas después de comer \_\_\_\_\_

**Ejemplos de metas de actividad:**

- 50 minutos de actividad, 3 veces por semana
- 30 minutos de actividad, 5 veces por semana
- 25 minutos de actividad, 6 veces por semana

**Ejemplos de actividad:**

- Baile
- Caminar
- Clases de ejercicios

**Mis metas:**

\_\_\_\_\_ minutos de actividad, \_\_\_\_\_ veces por semana

Actividades que me gustan : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ejemplos de metas de nutrición**

- Comer un alimento o tentempié cada 3-4 horas
- Comer medio plato de vegetales en 2 comidas, todos los días
- Comer granos integrales al menos en 1-2 comidas, todos los días
- Comer proteínas animales magras o de origen vegetal con cada comida o tentempié al menos 5 días por semana

**My goals:**

---

---

---

---