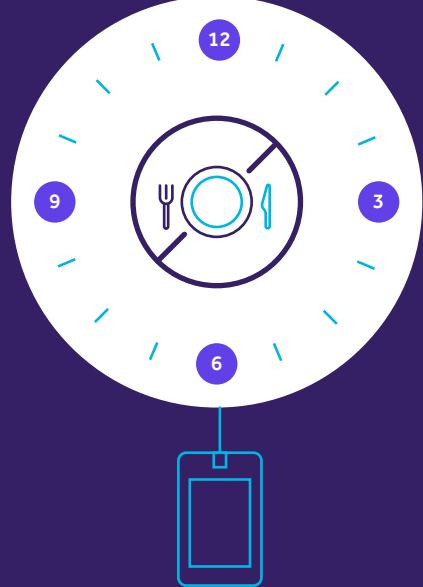


Su guía sobre el nivel de azúcar en sangre en ayunas



¿Qué es el azúcar en sangre en ayunas?

Es el nivel natural de azúcar en sangre de su cuerpo cuando no ha comido ni bebido nada durante al menos ocho horas. Justo después de despertar. Este valor les permite tanto a usted como a su médico comprender qué tan bien está funcionando su plan de manejo de la diabetes o si se deben realizar cambios.

¿Cuál es el rango deseado sugerido para el azúcar en sangre en ayunas?

Apunte a un valor entre 80-130 mg/dL antes del desayuno.



¿Qué sucede cuando el cuerpo no puede administrar los niveles de azúcar en sangre?



Por debajo de 70 mg/dL, significa que su nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo.

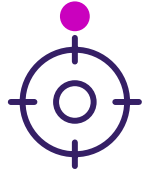
[Obtenga más información sobre cómo administrar los niveles bajos de azúcar en sangre.](#)



Entre 70-79 mg/dL, significa que su nivel de azúcar en la sangre es menor de lo recomendado, pero normalmente no es necesario tomar medidas a menos que tenga síntomas (por ejemplo, sudar, o sentir temblores o mareos).



Entre 80-130 mg/dL, significa que su azúcar en sangre está dentro del rango.



Más de 130 mg/dL (antes de una comida), significa que su nivel de azúcar en sangre está demasiado alto.

[Obtenga más información sobre cómo administrar los niveles altos de azúcar en sangre.](#)

*Objetivos sugeridos por American Diabetes Association.

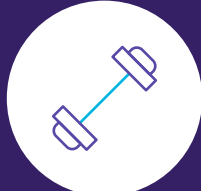
Trabaje con su médico para determinar si estos rangos deseados son adecuados para usted.

4 cosas importantes que puede hacer para mantener el nivel de azúcar en sangre en ayunas dentro del rango



Comer una cena balanceada

Combine vegetales, proteína, grasa y carbohidratos complejos según sus metas individuales.



Realice actividades físicas

Camine entre 10 a 15 minutos después de la cena.



Tome sus medicamentos según lo recetado

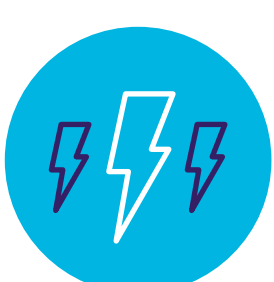
Hable con su médico para ver si necesita realizar algún cambio.



Chequéese regularmente

Conocer sus valores le permite introducir cambios rápidos para que el resto del día sea más llevadero.

Cómo se beneficia su cuerpo cuando se mantiene dentro del rango



Mayor energía y menos cansancio



Menos hambre y menos antojos



Mejor estado de ánimo y concentración



Menos complicaciones a causa de la diabetes, como problemas de la vista, el corazón, los pies y los riñones

Si tiene preguntas sobre su nivel de azúcar en sangre en ayunas, comuníquese con su mentor o médico.