

¿Qué significan los números de mis análisis de glucosa en sangre?*

*Su proveedor podría ajustar el rango numérico en algunas categorías basado en sus necesidades médicas específicas.

<u>Muy alta</u> Más de 250 o “HI” O tiene sed extrema, orina frecuentemente, o la vista borrosa	<ul style="list-style-type: none">• Mídase la glucosa en sangre antes de cada comida y a la hora de acostarse.• Tome sus medicamentos para la diabetes.• Tome abundante agua.• Consuma menos alimentos con carbohidratos. <p>Si el número supera 250 dos veces en 24 horas, llame al: Centro de atención de UW Medicine al (206) 520 – 5000</p>
Alta Entre 181 y 250 Aun si se siente bien	<ul style="list-style-type: none">• Mídase más seguido la glucosa en sangre.• Evite los alimentos dulces o con carbohidratos en grandes cantidades.• Haga más ejercicios. <p>Si el número sigue siendo alto por más de 2 días, llame al: Centro de atención de UW Medicine al (206) 520 – 5000</p>
Bien Entre 131 y 180	Antes del almuerzo, o antes de la cena y a la hora de acostarse.
ZONA OBJETIVO Entre 90 y 130	Perfecto para la mayoría de las personas.
Ligeramente baja Entre 70 y 89	<ul style="list-style-type: none">• Consuma una comida dentro de la siguiente hora.
Baja Menos de 70 O está sudoroso, tembloroso, irritable o su corazón palpita aceleradamente	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible mida su nivel de glucosa.• Coma 1 cucharada de azúcar REGULAR o beba un jugo pequeño.• Vuelva a medir su nivel de glucosa en 15 minutos.• Luego coma una comida o una botana.
<u>Muy baja</u> Menos de 60 más de una vez O está muy inestable, confundido o no puede permanecer despierto	<p>LLAME al 911 y pida ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none">• Repita el tratamiento de hipoglucemia (consuma 1 cucharada de azúcar REGULAR o beba un jugo pequeño) <i>cada</i> 15 minutos hasta que llegue la ayuda o hasta que su nivel de glucosa permanezca por encima de los 100.• Vuelva a medir su nivel de glucosa <i>cada</i> 15 minutos.

What Does My Blood Glucose Number Mean?*

*Your provider may adjust the number range in some categories based on your specific medical needs.

<p><u>Very High</u></p> <p>Over 250 or “HI”</p> <p>Or if you have extreme thirst, frequent urination, blurred vision</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose before each meal and at bedtime • Take your diabetes medicines • Drink lots of water. • Eat less starchy or sweet foods. <p>If number is <i>more than 250 twice in 24 hours</i> call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>High</p> <p>181 to 250</p> <p>Even if you feel fine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your blood glucose more frequently • Avoid large amounts of sweet or starchy foods • Get more exercise <p>If number stays high for more than 2 days call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>OK</p> <p>131 to 180</p>	<p>Before lunch, dinner, and bedtime</p>
<p>GOAL ZONE</p> <p>90 to 130</p>	<p>Perfect for most people</p>
<p>Slightly Low</p> <p>70 to 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eat a Meal within the next hour
<p>Low</p> <p>Less than 70</p> <p>Or if you are sweaty, shaky, irritable or have fast heart beat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your glucose level, if possible • Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice • Retest your glucose level in 15 minutes • Then eat a meal or snack
<p><u>Very Low</u></p> <p>Less than 60 more than once</p> <p>Or you are very unsteady, confused or can't stay awake</p>	<p>CALL 911 and Get Help</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repeat low blood glucose treatment (Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice) every 15 minutes until help arrives or your glucose level stays above 100 • Retest your glucose level every 15 minutes