

DETECTIVE DE LA DIABETES



Maximice el autocuidado de su diabetes: Cómo convertirse en detective de la diabetes

La diabetes afecta a todos de manera diferente y eso significa que sus soluciones son únicas para usted. Piense en el control de la diabetes como una serie de experimentos que pueden ayudarlo a maximizar su autocontrol. No son un ejercicio para aprobar o reprobar y no tienen buenos o malos juicios asociados con ellos. Al experimentar, usted aprende más sobre SU diabetes y qué le brinda los resultados que desea; allí es donde entra la parte de detective.

3 PASOS PARA CONVERTIRSE EN UN DETECTIVE DE LA DIABETES



- 1. Comience con un diario o una aplicación móvil.** Esto le permitirá identificar patrones y tendencias más fácilmente.
- 2. Determine los factores que afectan su nivel de azúcar en sangre.** Hay 4 actividades clave que son un buen punto de partida.
 - Nivel de actividad: ¿Salió a caminar 20 minutos hoy o asistió a una clase de Zumba?
 - Comida y bebida: ¿Qué comió y bebió hoy? ¿Cómo afectó su nivel de azúcar en sangre?
 - Medicamentos: ¿Qué dosis de medicamentos tomó hoy y cuándo?
 - Nivel de estrés: en un nivel del 1 al 10, ¿cómo fue su nivel de estrés hoy?
- 3. Experimente con su gestión diaria.** Aquí hay un par de sugerencias, pero usted puede ser creativo y realizar experimentos que crea que tendrán un mayor impacto en su diabetes.
 - Nivel de actividad: pruebe una actividad física que disfrute a la misma hora del día durante unos días. Mida su nivel de azúcar en sangre antes y en la misma cantidad de tiempo después de la actividad todos los días. Los resultados de los días que experimentó deben revelar un patrón que muestre el efecto que tiene esa actividad (en base a la intensidad con la que trabajó y durante cuánto tiempo) en sus niveles de azúcar en sangre.
 - Alimentos y bebidas: controle su nivel de azúcar en sangre antes y 2 horas después de comer un alimento o comida específica para ver cómo afecta su nivel de azúcar en sangre después de las comidas. Repita durante unos días para ver si hay un patrón.

CÓMO ENCONTRAR PISTAS EN SUS DATOS



Muchos medidores brindan información sobre máximos y mínimos y ofrecen un software que informa los datos de una manera que muestra dónde ocurren áreas problemáticas. Los monitores continuos de glucosa (CGM) ofrecen informes sofisticados que compilan todos los datos en términos procesables. Hable con un especialista en educación y cuidado de la diabetes para encontrar patrones que maximicen el autocontrol de su diabetes.

Para obtener más información sobre cómo puede ayudarlo un especialista en educación y cuidado de la diabetes, visite DiabetesEducator.org/DCESayuda.