

METAS CONTROL

DIABETES

HbA1C: <7% en adultos

Glucosa capilar preprandial:
80-130 mg/dL

Glucosa capilar postprandial:
<180 mg/dL

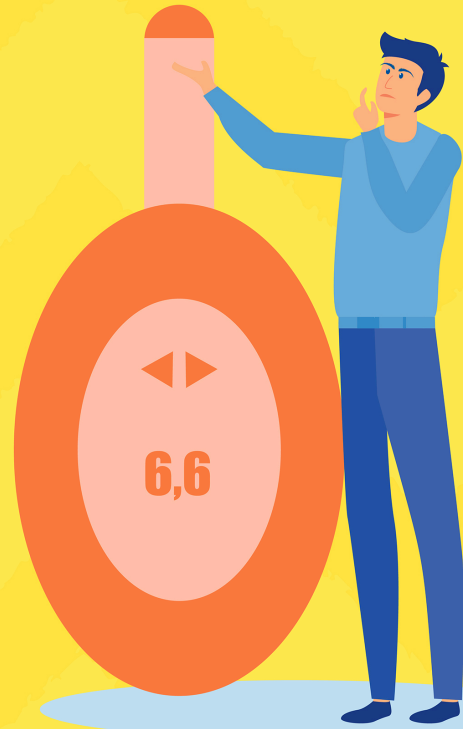
DIABETES GESTACIONAL

HbA1C: <6%

Glucosa capilar preprandial:
<95 mg/dL

Glucosa 1 hora:
<140 mg/dL

Glucosa 2 horas:
<120 mg/dL



Establece las metas de manera individual tomando en consideración las características de cada paciente.

¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

- Dale a **conocer sus niveles de glucosa** y las metas de **control glucémico**.
- Pídele **llevar un registro diario de glucosa**. **Nota:** Revísalo en la próxima consulta y con base en las fluctuaciones que observes, podrás hacer ajustes al tratamiento.
- Empodera a tu paciente con información, enséñale:

- **Grupos de alimentos.**
 - Cuáles son altos en **hidratos de carbono** y cómo los puede contabilizar.
 - Intercambios por **equivalentes de alimentos**.
 - Cómo se debe de ver su **plato en cada comida**.
- **Alimentos que debe de disminuir** su consumo como: azúcares (azúcar de mesa, jugos, pan dulce), grasas saturadas (mantequilla, manteca), entre otros.
- Importancia de realizar **actividad física**.

PARA MEJORAR SU ADHERENCIA, DALE HERRAMIENTAS:

- Mándale el formato para el registro diario de glucosa con sus metas, los equivalentes de alimentos o plan de alimentación y recetas. **Puedes recomendar aliados como Splenda[®], que permiten disfrutar del sabor dulce que les encanta, sin las calorías y sin los carbohidratos del azúcar.**

Referencias:

1. International Diabetes Association. IDF Diabetes Atlas. 8 ed. Bruselas: International Diabetes Federation; 2017

2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care 2021;42(Suppl. 1): S7-S12