

Cómo medir el azúcar en la sangre durante el embarazo

Al medirse el azúcar en la sangre con frecuencia, usted podrá darse cuenta de qué hace que sus niveles suban o bajen. Pregúntele a su doctor cuántas veces al día debe hacerse la prueba de la glucosa.



1 Lávese sus manos.



6 Inserte la tira.



2 Gire la lanceta para quitar la tapita.



7 Masajee su dedo para que baje más sangre.



3 Abra el dispositivo de punción e inserte la lanceta.



8 Pinche el dedo y presione para obtener una gota de sangre.



4 Ajuste el dispositivo de punción al nivel que prefiera.



9 Limpie la primera gota de sangre con un pañuelo. Recoja la segunda gota con la punta de la tira y espere los resultados.



5 Encienda el glucómetro.



10 Registre sus resultados. Lleve su registro a todas sus citas médicas.

Los niveles ideales de azúcar en la sangre:

- **80-120 mg:** al levantarse o antes de las comidas.
- **120 mg:** o menos 2 después de iniciar su comida.
- Sus niveles de azúcar en la sangre pueden variar dependiendo de su estado de salud. Hable con su doctor o partera para saber cuáles son sus niveles ideales.

Existen diferentes tipos de glucómetros. Algunos pueden tener dispositivos de punción y otros no. Si tiene alguna pregunta o inquietud, llámenos:

Women's Health Center
Christine Gomez
Trabajadora de Salud Perinatal
(213) 747-5542, ext. 3454

Adult Department
Nancy Guerrero
Educatra de Salud
(213) 747-5542, ext. 3438

Para información sobre nuestro horario de atención, por favor visite eisnerhealth.org/es

