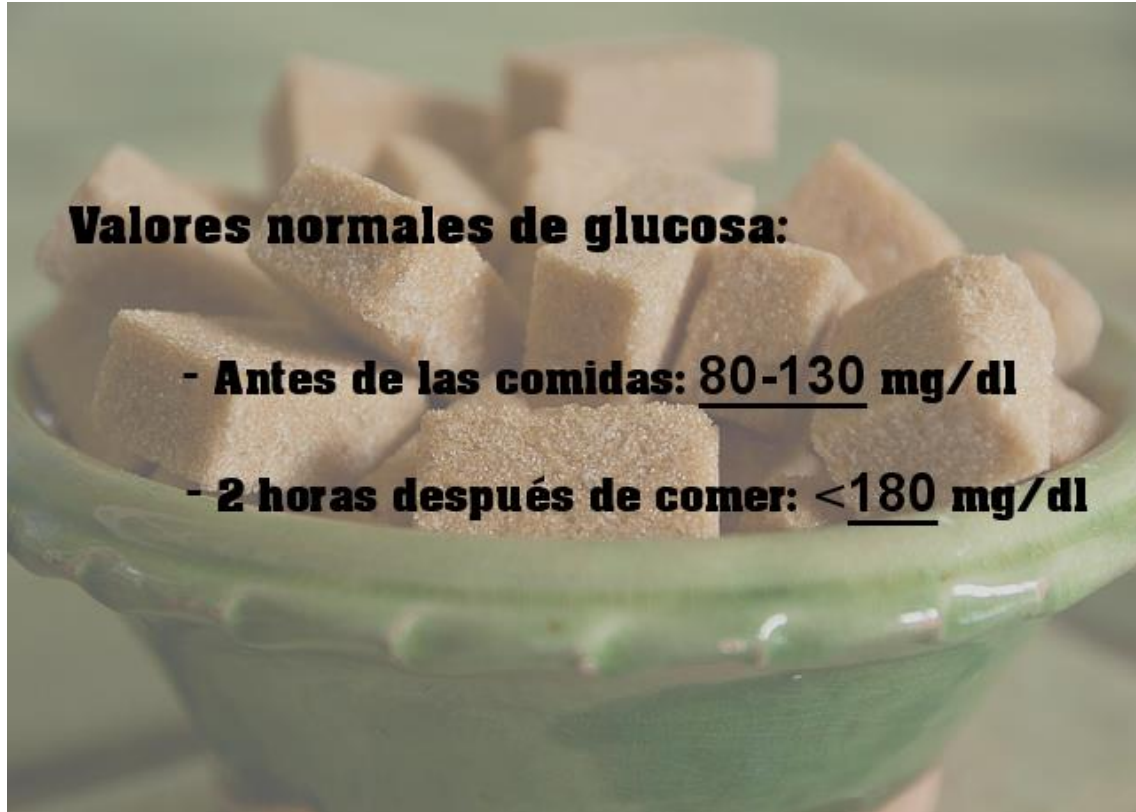


Valores normales de glucosa para personas con diabetes.



En este artículo explicamos cuáles son las cifras de azúcar correctas para personas con diabetes mellitus tipo 1 y diabetes mellitus tipo 2.

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) ha estimado unos valores óptimos de glucosa en personas con diabetes mellitus tipo 1 y 2. Primero de todo, se debe diferenciar entre el azúcar preprandial y postprandial.

La glucosa preprandial es aquella que se obtiene antes de realizar una comida, bien sea el desayuno, comida, cena... Esta cifra debe de estar en un rango de **80-130 mg/dl** de azúcar en sangre.

La glucosa postprandial es aquella que se obtiene a las 2 horas de haber realizado cualquier comida. Esta cifra debe ser **inferior a 180 mg/dl** de azúcar en sangre.

No mantenerse en estos niveles de glucosa, implica un peor control sobre la diabetes, aspecto que se traduce en problemas en el corazón, riñones, sistema nervioso y otras complicaciones como la obesidad.

Para poder alcanzar los objetivos de glucosa debes consultarlo con tu médico. El tratamiento se debe basar en: una vida activa, es decir, realizar ejercicio físico; comida saludable, evitando el consumo de azúcares y de grasas saturadas; y se debe de ajustar las dosis de insulina o el medicamento que te haya recetado tu médico.

Bibliografía:

-Kitabchi AE, Umpierrez GE, Murphy MB, Barrett EJ, Kreisberg RA, Malone JI, et al. Management of hyperglycemic crises in patients with diabetes. *Diabetes Care*. 2001;24(1):131–53.

-Association AD. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*. 2010;15(4):299–301.

-Ortiz MR. Hypoglycemia in Diabetes. *Nurs Clin North Am*. 2017;52(4):565–74.

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 5 de octubre de 2019.