

# Conoce tus números

## Niveles de glucosa en sangre

El nivel de glucosa es la cantidad de azúcar en tu sangre.

Este es un indicador clínico para el diagnóstico de pre-diabetes y diabetes.

**El valor recomendado de glucosa en ayuna es 70-100 mg/dl.**

## ¿Qué es pre-diabetes?

La prediabetes se da cuando el nivel de glucosa es más alto de lo normal, pero dentro de un rango menor al de una persona con diabetes.

Las personas con pre-diabetes tienen una alta probabilidad de desarrollar diabetes.

**Glucosa en ayuna 100 –125mg/dl**

### Referencia:

Guías de la Asociación Americana del Corazón.  
Revisadas en enero 2013.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103, 4104, 4110

[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

### Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral

División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de Prevención de Cáncer

División de Salud y Bienestar

Internado en dietética

Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

# CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES



# Glucosa: Niveles de Azúcar en Sangre

**Edúcate.  
¡Conocer es Salud!**

# ¡CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES!

El riesgo a desarrollar pre-diabetes aumenta cuando la persona tiene uno o más de los siguientes factores:

- \* 45 años o más de **edad**
- \* algún **familiar** cercano que padece o padeció de diabetes
- \* **presión** arterial mayor de 140/90
- \* **índice** de masa corporal mayor de 30
- \* **cintura** mayor de 35 pulgadas si es mujer y más de 40 en hombres
- \* **colesterol** mayor de 200
- \* **fuma**
- \* hace poca o ninguna **actividad física**

Las personas con pre-diabetes tienen una alta probabilidad de desarrollar diabetes.

Visita a tu médico y pide la prueba de glucosa.

## ¿Quién está a riesgo de desarrollar diabetes?

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta con la edad y la obesidad.

La diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente y muchas personas padecen de la condición durante años, sin saberlo.

### Valores de glucosa en sangre para diagnosticar diabetes

**126 mg/dl en ayuna en dos ocasiones o más**

**Más de 200 mg/dl a cualquier hora del día**

**Más de 200 mg/dl dos horas después de tomar una bebida dulce**

Si ya tienes diabetes, examinar tu nivel de glucosa en sangre es la mejor práctica para prevenir las complicaciones.

### Valores apropiados de glucosa para personas con diabetes

Antes del Desayuno	80 - 110 mg/dl
Después de las comidas, cena o merienda	100 – 140 mg/dl
A la hora de acostarse	100 – 140 mg/dl

**Conocer tus niveles de azúcar en sangre, puede hacer una gran diferencia en tu salud.**