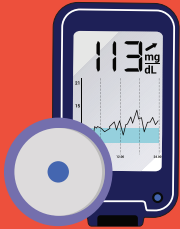


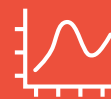
# Control continuo de la glucosa y nutrición



Los monitores continuos de glucosa (CGM) pueden utilizarse como guía para ayudar a tomar decisiones sobre el estilo de vida.



Conoce tus objetivos de glucosa



Controla las tendencias de las lecturas de tu CGM



Aprende cómo afectan los alimentos a tus niveles de glucosa

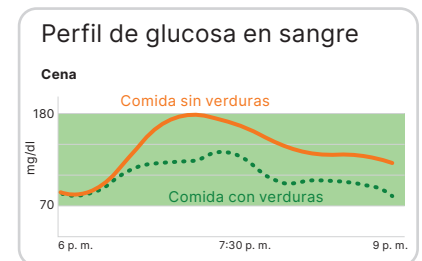
## Comprende las lecturas de tu CGM y aprovecha al máximo sus ventajas.



Mídete la glucosa antes de comer y dos horas después para ver cómo afecta lo que has comido a tus niveles de glucosa.

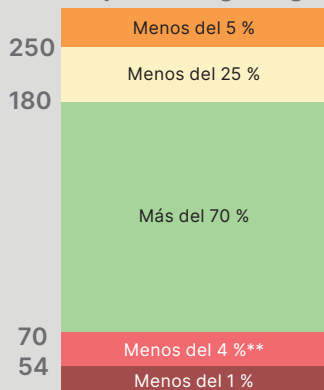


La cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas en lo que comes cambia cómo afecta tu nivel de glucosa.



Elegir verduras no almidonadas y granos integrales reducirá el efecto que la comida que consumes tendrá en tus niveles de glucosa.

Tiempo en rango (mg/dl)



\*incluye valores inferiores a 54 mg/dl

**Aunque los CGM son una tecnología útil, es importante no dejarse abrumar por su flujo continuo de datos.**

- ✓ Comprueba tus promedios cada 2 semanas.
- ✓ Para la mayoría de las personas con diabetes, el tiempo en rango (TIR) se sitúa entre 70 y 180 mg/dl. Tu objetivo debe ser mantener los niveles de glucosa en el TIR el 70 % del tiempo.
- ✓ Cada aumento del 5 % en la TIR ayuda a prevenir las complicaciones de la diabetes