



2

Mejor calidad de vida

Mantener la glucosa dentro de un rango saludable permite:

- Más energía
- Mejor estado de ánimo
- Menos síntomas molestos como sed excesiva, fatiga o visión borrosa

3

Toma de decisiones informadas

Monitorear la glucosa ayuda a:

- Ajustar dieta y ejercicio
- Evaluar si el tratamiento médico es efectivo
- Prevenir hipoglucemias (glucosa baja) o hiperglucemias (glucosa alta)



Si hay demasiada o muy poca glucosa en la sangre, puede ser peligroso, por eso es importante mantenerla en un nivel adecuado, sobre todo en personas con diabetes.



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL



IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA GLUCOSA O CONTROL DEL AZÚCAR EN SANGRE



Jr. Pevas N° 551, Iquitos, Maynas



Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe



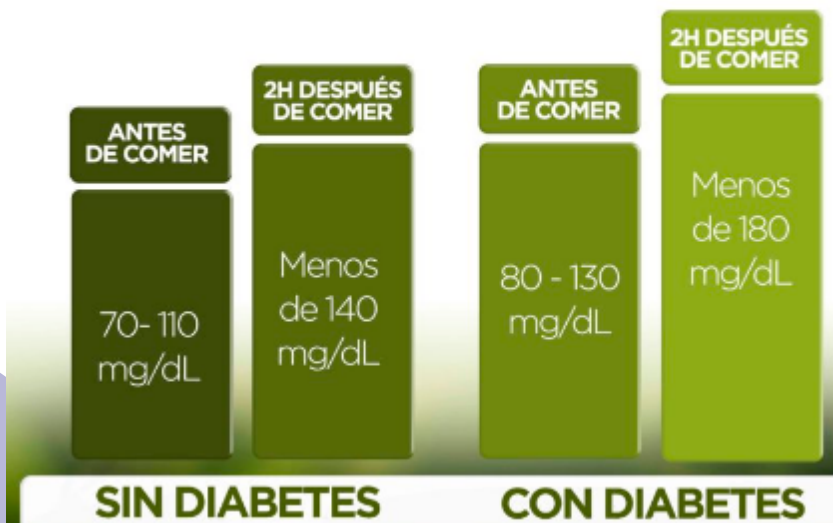
¿QUE ES LA GLUCOSA?

La glucosa es un tipo de azúcar que el cuerpo usa como su principal fuente de energía. Proviene de los alimentos que comemos, sobre todo del pan, arroz, pastas, frutas y dulces.

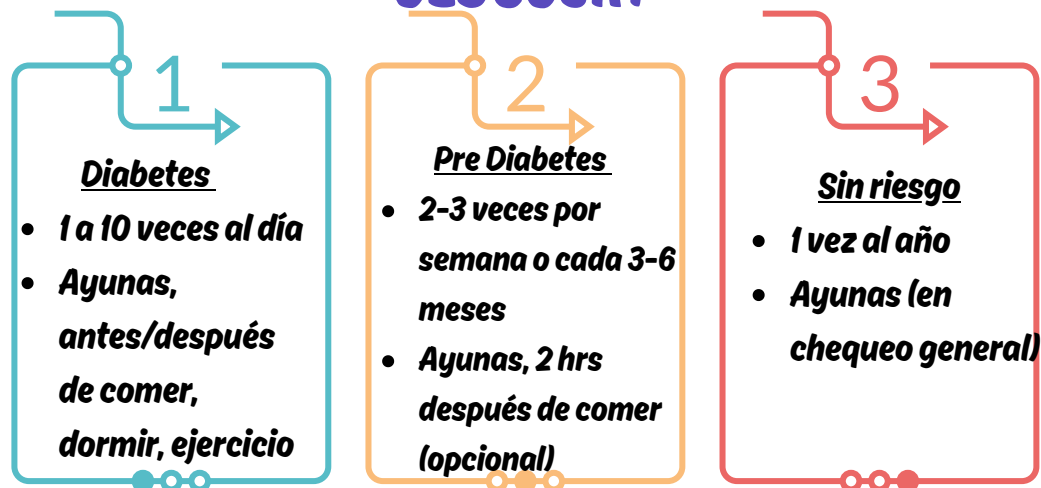


GRÁFICO DE LOS NIVELES NORMALES DE GLUCOSA EN LA SANGRE:

NIVELES DE GLUCOSA



¿CUANTAS VECES DEBO MEDIRME LA GLUCOSA?



EL CONTROL DE LA GLUCOSA O AZÚCAR EN SANGRE ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD, ESPECIALMENTE PARA PERSONAS CON DIABETES O EN RIESGO DE DESARROLLARLA.



AQUÍ TE EXPLICO SU IMPORTANCIA:

1

Prevención de complicaciones

Un nivel elevado o descontrolado de glucosa puede dañar órganos y sistemas. El control ayuda a prevenir:

- Daño renal (nefropatía)
- Problemas de visión (retinopatía diabética)
- Enfermedades cardiovasculares
- Daño en nervios (neuropatía diabética)
- Amputaciones por mala cicatrización

