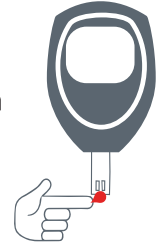


Cómo medir su nivel de azúcar en la sangre

Controlar la cantidad de azúcar en la sangre puede ser importante cuando tiene diabetes para poder mantenerse saludable. Medir su nivel de azúcar en la sangre puede ayudarle a entender cómo los medicamentos, los alimentos y el ejercicio pueden cambiar su nivel de azúcar en la sangre. También le permite saber si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.

Pregunte a su proveedor de atención médica con qué frecuencia y a qué hora del día debe controlarse el nivel de azúcar en la sangre.



Es posible que necesite controlar su nivel de azúcar en la sangre en las siguientes situaciones:



Toma pastillas para la diabetes o insulina



Está embarazada



Está de viaje



Está enfermo



Cambia sus hábitos alimenticios normales



Toma nuevos medicamentos



Empieza un nuevo tipo de ejercicio

Un medidor de glucosa (azúcar) en la sangre es un aparato que mide su nivel de azúcar en la sangre.

Su médico o farmacéutico pueden ayudarle a decidir qué medidor es el mejor para usted según el costo del aparato y los suministros (baterías, tiras de prueba, agujas), su seguro, y la facilidad para leer y programar el medidor.

Algunos medidores tienen un código especial o un chip de computadora que es necesario cambiar con cada envase nuevo de tiras de prueba. Algunos medidores tienen una sustancia de “control” para verificar si el aparato está funcionando correctamente.



Consulte las Instrucciones de uso de su medidor de glucosa en la sangre para conocer detalles específicos. Para usar su medidor de glucosa, haga lo siguiente:



1. Lávese y séquese las manos.



2. Coloque una tira de prueba en su medidor.



3. Píñchese un dedo con una aguja (lanceta).



4. Apriete suavemente el dedo hasta que salga una gota de sangre.

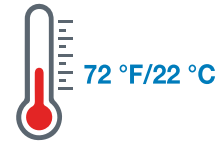


5. Sostenga el borde de la tira de prueba sobre la gota de sangre (su aparato puede emitir un “pitido” cuando haya suficiente sangre).



6. Su resultado de azúcar en la sangre aparecerá en el medidor.

Para asegurarse de que los resultados de azúcar en la sangre sean correctos, limpie el medidor habitualmente, y asegúrese de mantener el medidor y las tiras de prueba a temperatura ambiente.



- ◆ No use tiras de prueba viejas o vencidas, y use solo tiras de prueba diseñadas para su medidor.
- ◆ Use la cantidad adecuada de sangre (ni demasiado ni muy poca).



Su médico o proveedor de atención médica puede ayudarle a entender cómo usar su medidor.

Algunas personas que toman insulina para la diabetes pueden necesitar usar un **monitor continuo de glucosa**. Estos monitores controlan su nivel de azúcar en la sangre cada ciertos minutos con un sensor que está colocado debajo de la piel.

Para algunos monitores, debe pincharse un dedo algunas veces por día para asegurarse de que el aparato esté funcionando, mientras que para otros no es necesario pincharse el dedo.¹



		Valores de C			
		Lunch/ Almuerzo		Dinner/ Cena	
		Before/ Antes	After/ Después	Before/ Antes	After/ Después
10/1	10	106	129	156	160
10/2	10	100	165	165	311
10/3	10	100		176	320
10/4	10	99	147	147	329
10/5	10	111	165	156	234

Anote sus resultados cada vez que se controle su nivel de azúcar en la sangre. Puede usar un registro diario que viene con su medidor de glucosa o un cuaderno especial.

Algunos medidores pueden guardar los resultados de azúcar en la sangre para que no tenga que anotarlos.

Es muy importante que asista a las citas programadas con el médico.

Lleve su medidor de glucosa en la sangre y un registro de sus resultados (guardados en el medidor de glucosa o anotados en un cuaderno o informe de registros) a todas las citas con el médico.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Supl. 1): S73-S75