

# AUTOMONITOREO

## ¿QUÉ ES?

Es una técnica rápida y sencilla que mide los niveles de azúcar en la sangre.

## VENTAJAS

### PERMITE:

- 1.- Mejorar la hemoglobina glicosilada
- 2.- Identificar y tratar hipoglucemias (bajas de azúcar)
- 3.-Ajustar plan nutricional
4. - Adecuar actividad física
- 5.- Revisar dosis de medicamentos

## ¿Quién o quiénes deben realizar el auto monitoreo?

Todas las personas con diabetes necesitan realizar el auto monitoreo, es parte esencial del tratamiento. Particularmente, en los pacientes usuarios de insulina.

## ¿Cuánto tiempo debe monitorear su glucosa en sangre?

La diabetes es una enfermedad crónica, que no desaparece, por lo tanto necesita siempre del auto monitoreo para llevar un buen control .

## ¿De qué depende la frecuencia con la que se toman las glicemias?

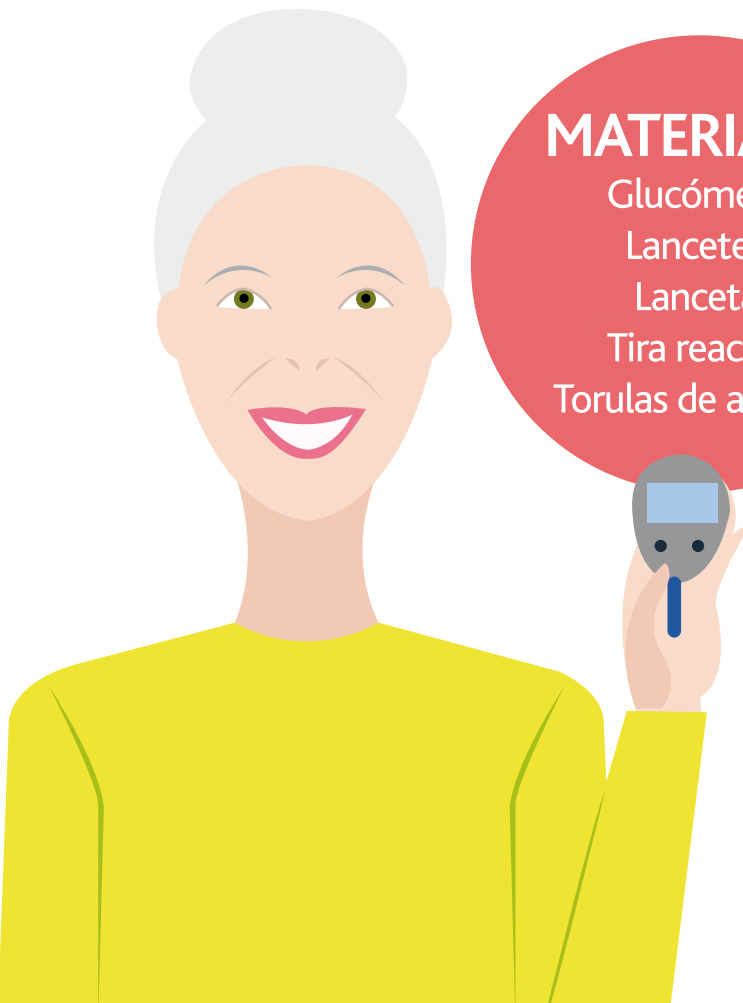
- 1-- Del tipo de tratamiento.
- 2-- Del grado de control de la glucemia.
- 3.- Del riesgo de hipoglucemia.
- 4.- De la necesidad de ajuste del tratamiento a corto plazo y de situaciones especiales.

## MATERIALES

Glucómetro  
Lancetero  
Lancetas  
Tira reactiva  
Torulas de algodón

## Metas de glicemia en personas con diabetes

En ayuno entre 70 y 130 mg/dl. 2 horas después de cada comida, menor o igual a 180 mg/dl.





## COMO REALIZAR UNA TOMA DE GLICEMIA

Lavese las manos.

Prepare el lancetero. Introduzca la lanceta y elija la potencia del pinchazo.



Introduzca la tira reactiva en el glucómetro y espere a que este le pida la gota de sangre.

Puncione el costado de los dedos, de preferencia utilice el dedo medio, anular y meñique. El pulgar y el índice funcionan como "pinza" para tomar objetos, por lo que son los dedos más utilizados.

La inflamación y eventual pérdida de sensibilidad lo pueden llevar a tener un accidente. nunca puncione las yemas de los dedos, ya que es muy doloroso.



Ponga la gota de sangre en la tira reactiva, la forma en que realiza esta acción dependerá del tipo de máquina que usted utilice, algunas requieren que recoja la sangre con la tira reactiva como si fuera una "pala" y en otras tendrá que depositar la gota sobre la tira reactiva.



Presione el dedo con un algodón por algunos segundos para detener el sangrado.



Espere el resultado y luego registre las cifras en su cuaderno o libreta.

## CONSEJOS PARA USTED

Siempre consulte el manual del glucómetro para informarse sobre su uso.

Acuda con el personal de salud si no sabe utilizar el glucómetro, ellos lo ayudaran a resolver sus dudas.

### RECUERDE:

Siempre llevar sus registros de glicemia cuando tenga consulta con el personal de salud.

Guardar el glucómetro y las cintas en un lugar fresco y bien ventilado, lejos del sol.

Asegúrese que las tiras de prueba que está usando no estén vencidas, ya que podría alterar el resultado

Cambiar la lanceta ya que el uso reiterado puede causarle dolor al pinchar, por la pérdida del filo.

Eliminarlas en un contenedor especial, como una botella, para evitar accidentes.

Mantener todos los materiales que necesite en una caja para tenerlos a mano cuando los necesite.

Actuar siempre de manera proactiva frente a un resultado de glicemia alterado, llame urgente a su médico o vaya al consultorio.



Lleve su **MONITOR** a donde vaya, es su mejor aliado para el cuidado de la diabetes.

