

## Aprenda a medir los niveles de glucosa



- El adecuado control de la diabetes elimina los síntomas, evita las complicaciones agudas y disminuye la incidencia y progresión de las complicaciones crónicas micro y macrovasculares.
- Por lo cual es importante que se encuentre informado continuamente, acerca de sus niveles de glucosa pues estos le indicarán la forma en que su cuerpo está respondiendo a la medicación, a la alimentación y al ejercicio, y así usted puede identificar el porque de esas variaciones.
- Recuerde que hay algunos factores que influyen en nuestros niveles normales de glucosa, como el estado emocional que puede aumentar o disminuir dichos niveles.



**“No es lo mismo, sentirse bien y estarlo”**

Una persona puede sentirse bien en las fases iniciales de las complicaciones. Y no tener síntomas pero su glucemia puede estar en un nivel peligroso.

*La diabetes es una enfermedad silenciosa por eso la importancia de los chequeos periódicos*



# Monitoreo y Autocontrol en la diabetes

## El Automonitoreo

Se identifica como “glucometría” al examen por medio del cual se toma una pequeña muestra de sangre con un instrumento denominado glucómetro; Las mediciones de glucometría varían según cada paciente y el tipo de tratamiento recomendado por su médico.

### Para el automonitoreo es necesario:

- Una gotita de sangre tomada de un dedo de la mano
- Una tirilla reactiva
- Un glucómetro, que es el aparato encargado de darnos los resultados.



## Monitoreo en el laboratorio

Toda persona con diabetes que no pueda realizarse el automonitoreo, debería medirse la glucemia en el laboratorio una vez por semana o al menos una vez por mes. Se puede requerir una frecuencia mayor, si no se logra un control adecuado.

### METAS DE CONTROL DE LA GLUCEMIA

Parámetro	Ideal	Adecuado	Admisible	Inadecuado
Glucemia en ayunas	70 a 100	70 a 125	70 a 140	> 140
Glucemia preprandial	< 100	< 140	< 140	> 140
Dos horas posprandial	< 140	< 140	< 180	> 180
HbA1c (hemoglobina glicosilada)	< 6,5	< 7	< 8	> 8

Estos objetivos varían según cada caso particular tomando en cuenta la edad del paciente, estado de enfermedad, riesgo de hipoglucemias, etc.

## Frecuencia de medición de la glucometría

*La frecuencia depende del tipo de diabetes y del tratamiento*

Debe ser más frecuente con:

- El uso de insulina
- Ajuste de dosis o inicio de nuevo tratamiento
- Modificación en el contenido de las comidas
- La hemoglobina glicosilada (A1c) se encuentra fuera de los parámetros establecidos
- Se presenta una enfermedad intercurrente es decir, son enfermedades que pueden sobre-venir en el transcurso de otra
- Se presentan hipoglucemias frecuentes y/o sin aviso (ALAD)

### DIABETES TIPO 1

En personas con diabetes tipo 1 la medición de la glucosa suele realizarse incluso antes de cada aplicación de insulina, para saber cuánto medicamento necesita administrarse.



### DIABETES TIPO 2

En personas con diabetes tipo 2 se recomienda dos mediciones diarias; una en ayunas y la otra postprandial (dos horas después de la comida).



### NIVELES DE GLUCOSA

Si sus niveles de glucosa están muy bien controlados, la glucometría debe ser mínimo 3 veces a la semana, tanto en ayunas como postprandial.



Debe acostumbrarse a llevar un registro de los resultados de las mediciones de glucosa para que lo pueda revisar su médico. Algunos equipos tiene memoria incorporada.

## ¿Cómo medir el nivel de glucosa?

Para medir el nivel de glucosa necesitamos un glucómetro, lanceta (aguja) y tiras reactivas realizando los siguientes pasos.

1

Prepare el dispositivo de punción (pinchador).



2

Lávese las manos y séquelas bien.

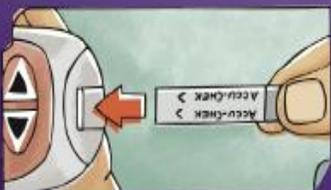
3

Tome una tira reactiva y cierre el tubo.



4

Introduzca la tira reactiva en el medidor, en el sentido de las flechas. Automáticamente se prenderá su equipo.



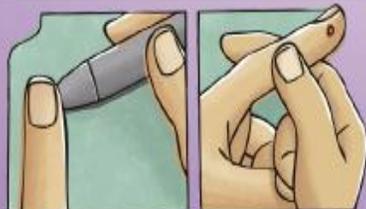
5

Asegúrese de que el número en la pantalla concuerde con el del tubo de tiras reactivas, si no llega a ver el código, extraiga la tira reactiva e introduzca nuevamente.



6

Cuando en la pantalla aparece parpadeando la imagen de una gota, de su dedo obtenga una gota de sangre, apretando ligeramente el dedo para estimular el flujo.



7

Coloque la gota de sangre en la tira reactiva espere un momento



8

Una vez que aparezca el resultado puede desechar la tira usada.



META



## ¿En qué consiste el buen control de la diabetes?

- Control adecuado de glucemias
- Controles periódicos de colesterol y triglicéridos (cada año)
- Control de peso
- Control de la presión arterial
- Revisión diaria de pies
- Control con el médico (pulsos periféricos, ojos)
- Realización de exámenes para verificar como se encuentra el control de la diabetes a largo plazo por medio del examen de la hemoglobina glicosilada (cada tres meses) y el funcionamiento de nuestro riñón mediante la prueba de la microalbuminuria (cada año)

Si los resultados de los exámenes resultan alterados, se realizará un seguimiento más frecuente.

## EJEMPLO DE MEDICIÓN SEMANAL

Horario	L	M	M	J	V	S	D
Antes del desayuno	98 mg/dl					110 mg/dl	
Después del desayuno				138 mg/dl			128 mg/dl
Antes del almuerzo			85 mg/dl				
Después del almuerzo	120 mg/dl						
Antes de la cena							
Luego de la cena				140 mg/dl			
A la madrugada	70 mg/dl						92 mg/dl

**Quito**  
Centro de atención al cliente  
Av. 10 de Agosto N35-239 y Naciones Unidas.  
Edificio Electro ecuatoriana.  
Telf: (593 2) 399 7100 / 399 7200 ext. 7260

**Guayaquil**  
Centro de atención al cliente  
Av. Carlos Julio Irosemena F10 y Av. las Monjas (Urdesa) junto al edificio Hamburgo (frente al mall Aventura plaza)  
Telf: (593 4) 2983900 ext. 7310  
Cel: 0994511884

**Cuenca**  
Centro de atención al cliente  
Telf: 022264400

**Contigo** en el control de la diabetes

QUEREMOS ESQUOJARTE  
1800 - 222 824  
LÍNEA GRATUITA

www.accu-chek.com.ec  
www.controldeladiabetes.com.ec