

MONITOREO DE LA GLUCOSA POR PINCHAZO EN EL DEDO



Consejos y trucos "de quienes saben"

Para aprovechar al máximo los beneficios y minimizar los aspectos negativos asociados con el monitoreo de la glucosa, aquí nuestro equipo experto de especialistas en atención y educación sobre diabetes y personas con experiencia le ofrecen algunos consejos útiles

1. ENFÓQUESE EN LOS OBJETIVOS

El monitoreo sin objetivos es como un barco sin timón, flotando a la deriva. Trabaje con su equipo de atención a la diabetes para fijar objetivos relevantes, medibles y realistas. Deben estar relacionados con cosas que pueda controlar directamente, como cuándo y con qué frecuencia controlará, registrará y revisará sus niveles de glucosa.

2. ORGANICE SU INFORMACIÓN

La mayoría de los medidores de glucosa en sangre de marca permiten que se descarguen datos que puedan generar informes buenos y prolijos. Pero no se detenga ahí. Los valores de glucosa en sí mismos pueden revelar cuándo están dentro y fuera del rango, pero no dicen por qué. Siempre hay un contexto o una historia detrás de cada lectura.

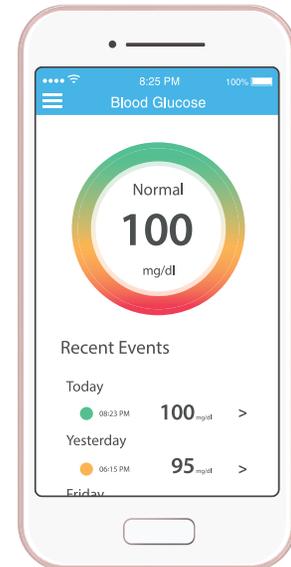
Haga un seguimiento de los factores que afectan su nivel de glucosa e ingréselos en su registro. También hay aplicaciones que pueden ayudarlos, a usted y a su equipo de atención médica, a descubrir fuentes de lecturas fuera de rango.

Entre ellas se incluyen:

- Ingesta de alimentos (en particular carbohidratos)
- Dosis y horarios de la insulina y de los demás medicamentos para la diabetes
- Actividades médicas (ejercicio y tareas diarias)
- Tensiones emocionales
- Enfermedades
- Mal sueño



Consejos y trucos "de quienes saben"



3. APRENDA DE SUS DATOS

Una vez que haya reunido información durante varias semanas, es hora de mirar con ojo crítico. Su equipo de atención de la diabetes puede ayudarle a evaluar sus datos en sus citas. Por eso, debe llevar informes impresos a sus visitas o llevar TODOS sus medidores para descargar los datos. Mire, además, su propia información regularmente. Repase los valores de glucosa a cada hora del día por separado: antes y después del desayuno, del almuerzo y de la cena, y a la hora de acostarse. Si percibe que algunos valores están fuera del rango de glucosa que es su objetivo, hable con su equipo de atención médica sobre posibles soluciones.

Para que el monitoreo de glucosa por pinchazo en el dedo duela lo menos posible:

- Elija un medidor que requiera una muestra de sangre muy pequeña (0.5 microlitros o menos, si fuera posible).
- Use las lancetas más finas que sea posible (calibre 33 o más alto) y cámbielas regularmente; se recomienda usarlas una sola vez.
- Use un dispositivo de punción que permita ajustar la profundidad y configúrelo en la menor profundidad posible que produzca una gota de sangre de tamaño suficiente.
- Es preferible que pinche los lados de los dedos en vez de las puntas.
- Use el 3.er dedo (el mayor), el 4.º dedo (el anular) y el 5.º dedo (el meñique) de cada mano, y un sitio diferente cada vez.

Para garantizar una lectura precisa:

- Asegúrese de que su medidor esté debidamente codificado (si fuera necesario).
- Limpie y seque su dedo antes del chequeo; lo ideal es hacerlo con agua y jabón.
- Alinee la tira de prueba con su gota de sangre sosteniendo el medidor quieto sobre una mesa y deslizando la muestra de sangre lentamente hacia la tira.
- Aplique una gota de modo que llene la tira de prueba por completo.
- Guarde sus tiras a temperatura ambiente, en su envase, y no las use si pasó su fecha de vencimiento. La exposición de las tiras de prueba al aire o a la humedad hace que den resultados inexactos.