

El automonitoreo de glucosa se lleva a cabo con los medidores de glucosa (glucómetros) que utilizan tiras reactivas y un dispositivo para pinchar el dedo (lancetero).

Si aún no cuentas con un glucómetro, es recomendable tener uno en casa, ya que permitirá un mejor control de la enfermedad.

Antes de COMPRAR UN GLUCÓMETRO, pregunta por el costo de las TIRAS REACTIVAS (repuestos), que serán las que tendrás que comprar de forma regular.

PASOS PARA LA TOMA DE GLUCOSA CAPILAR

1



GLUCÓMETRO

Asegúrate que tiene pilas y está calibrado (ver instructivo). Verifica la caducidad de las tiras reactivas y utiliza siempre tiras de la misma marca de tu glucómetro. Jamás reutilices una tira reactiva.

2



TOMA DE MUESTRA

Lávate las manos con agua y jabón (no utilizar alcohol). Extrae una tira reactiva y colócala en el sitio de inserción. Frota tus manos para estimular la circulación. Toma una lanceta (utiliza el lancetero) y punciona a *un lado de la yema del dedo medio, anular o meñique* para obtener una gota de sangre.

3



TIRA REACTIVA

Coloca una gota de sangre en el extremo de la tira reactiva y espera el resultado (5 - 10 segundos). Tu nivel de glucosa aparecerá en la pantalla del glucómetro. Desecha la lanceta (reciente rígido de plástico).

4

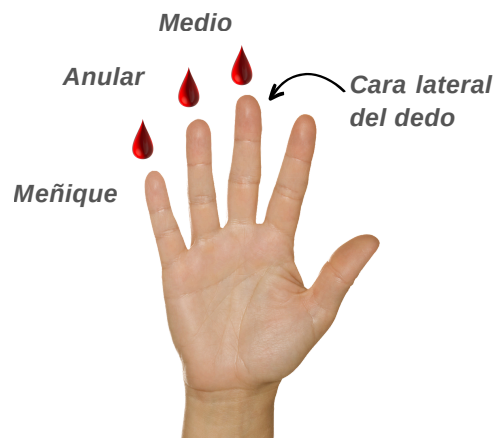


REALIZA UN SEGUIMIENTO

Realiza un seguimiento de tus cifras de glucosa registrando los valores por fecha y hora.



SITIOS DE PUNCIÓN PARA TOMA DE GLUCOSA



Esquema de monitoreo para personas que viven con diabetes y NO utilizan insulina

- 2 o 3 veces por semana de forma escalonada; es decir, en días y horarios alternados.
- Por ejemplo, lunes en ayuno, miércoles antes de dormir, viernes 2 horas después de comer.

Esquema de monitoreo para personas que viven con diabetes y utilizan insulina

- Esquema con insulina de acción prolongada: 1 o 2 veces al día; en ayuno y/o antes de dormir.
- Esquema con insulina de acción prolongada + insulina prandial: 4 o 5 veces al día; en ayuno, después del desayuno, después de comer, antes y/o después de cenar.

Elaboró: Dr. Esaú Olivar, Médico Familiar