

CONSEJOS SOBRE EL AUTOMONITOREO PARA PERSONAS CON DIABETES

INTRODUCCIÓN

El automonitoreo es una técnica fácil y sencilla de medir los niveles de glucosa en sangre. Para poder realizarlo una de las mejores formas es utilizando uno monitor de glucosa, también llamado glucómetro o reflectómetro. Mediante una pequeña gota de sangre capilar que toma la tira reactiva, el monitor reflejara el resultado de los niveles de glucosa, lo que se llama medición de glucosa capilar.



Este puede ser realizado por el mismo paciente, familiar o persona cercana, en cualquier lugar y necesitara verificarla varias veces en el día.

MÁS INFORMACIÓN

El automonitoreo le permitirá llevar un mejor control de la diabetes. Le dará información acerca de cómo están sus niveles de glucemia y como van cambiando a lo largo del día. Esto ayudara a su médico a adaptar de mejor manera sin tratamiento, ejercicio, alimentación y medicamentos.

Cuando adquiera su monitor de glucemia asesórese con un educador en diabetes y/o su médico endocrinólogo para su correcta utilización.

Todas las personas con diabetes deben realizarse automonitoreo, la frecuencia del mismo la determinará su médico tratante, y dependerá del tratamiento (insulinoterapia, hipoglucemiantes), historia clínica (diálisis, actividad física) y de situaciones particulares (infección), entre otras.

El automonitoreo puede realizarse en:

- Ayuna
- Antes de las comidas
- 2hs después de las comidas
- Antes de acostarse
- 3 AM
- Antes y/o después de actividad física

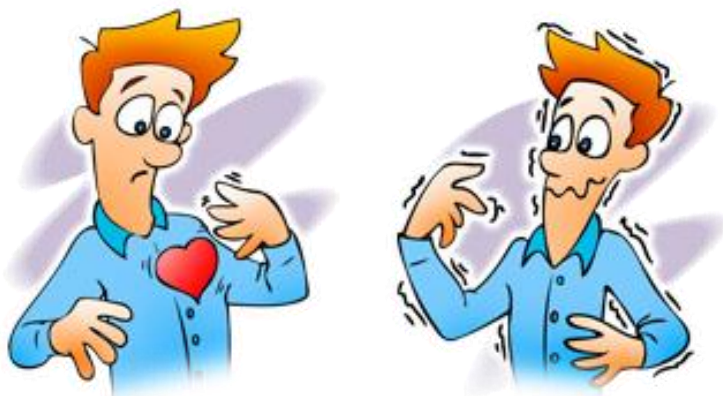


Esta frecuencia debe aumentar ante la presencia de:

- Síntomas de hipo e hiperglucemia
- Fiebre
- Diarrea
- Vómitos



Es importante realizar el automonitoreo frente a situaciones de emergencia, esto le permitirá actuar rápidamente ante por ejemplo una hipoglucemia.



Las metas adecuadas dependen de cada paciente, por lo que debe trabajar y acordar con su médico endocrinólogo los rangos esperados para el control de su diabetes.

Identifique el comportamiento de su organismo ante la actividad física.

Es importante que lleve un registro de los monitoreos de glucemia capilar y los comente junto a su médico.



También existe la posibilidad de bajar las mediciones mediante un cable de USB a la computadora, y poder imprimir los registros (Accu chek, Prodigy, Optium free style nano)

En caso de que su equipo no disponga de esta posibilidad, también existen aplicaciones médicas para celulares/tablets/pc disponibles para Android.

Recuerda que las tiras tienen fecha de vencimiento. Guárdelas bien cerradas, en un sitio fresco y seco ($<$ de 30° C).

Ficha de automonitoreo

Puede imprimir esta página para llevar los registros de sus valores glucémicos

Del/...../..... Al/...../.....	DESAYUNO		ALMUERZO		MERIENDA		CENA		OTROS
	Antes	2hs Después	Antes	2hs Después	Antes	2hs Después	Antes	2hs Después	
LUNES									
MARTES									
MIÉRCOLES									
JUEVES									
VIERNES									
SÁBADO									
DOMINGO									

¿Cómo realizo el automonitoreo?



- 1** Lava y seca bien tus manos.



- 2** Inserta una tira reactiva en el medidor.



- 3** Pincha la yema de tu dedo con una aguja -lanceta- (que el kit te suministra).



- 4** Aprieta ligeramente el dedo hasta que se forme una gota de sangre.



- 5** Toca y mantén el borde de la tira reactiva con la gota de sangre.



- 6** El medidor indicará tu nivel de glucosa en la sangre en la pantalla después de unos segundos.

Esta información es **SÓLO** meramente educativa. **NO** deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la **SUPERVISIÓN** y el **MANEJO** de su enfermedad por un **PROFESIONAL** de la salud.