



# Medición de la glucemia y diabetes

# La importancia de la medición

Esta guía TRUEinsight™ ofrece información útil sobre la medición de la glucemia. Le ayudará a aprender a:

- Escoger el medidor de glucemia adecuado
- Determinar objetivos para sus valores de glucemia
- Determinar la frecuencia con que debe medirse
- Revisar los resultados con su médico para determinar la necesidad de ajustes en el tratamiento de la diabetes

## Elección del medidor adecuado

La mayoría de los medidores de glucemia tienen un desempeño similar, pero varían en las características específicas como el tamaño de la pantalla, el tiempo de la prueba, el procedimiento de calibración o codificación, la cantidad de sangre necesaria y la gestión de los datos. Los diabéticos eligen los medidores en base a sus necesidades individuales, facilidad de uso y costo, etc.



Antes de elegir el medidor de glucemia, hágase algunas preguntas:

- ¿Es fácil de usar? .....
- ¿Los números de la pantalla se leen bien? .....
- ¿El medidor y las tiras reactivas son fáciles de utilizar? .....
- ¿Las tiras vienen un frasco fácil de abrir? .....
- ¿Qué tipo de batería necesita el medidor? .....
- ¿El medidor tiene una capacidad adecuada de memoria? .....
- ¿Se pueden transferir los valores a una computadora? .....
- ¿Hay un número gratuito de atención al cliente? .....
- ¿El costo de las tiras reactivas es accesible? .....
- ¿El medidor tiene garantía de por vida? .....





# Determinar sus objetivos de glucemia

**Ejemplo**

	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO
ANTES DE LAS COMIDAS mg/dL	por debajo de <b>70</b>	<b>70</b> a <b>130</b>	<b>130</b> a <b>180</b>	por encima de <b>180</b>
DESPUES DE LAS COMIDAS mg/dL	por debajo de <b>70</b>	<b>70</b> a <b>130</b>	<b>130</b> a <b>180</b>	por encima de <b>250</b>

**Cuanto más sepa** sobre diabetes, mejor podrá cuidarse. Trabajará junto con el equipo de atención médica de diabetes para determinar el rango objetivo de glucemia y la frecuencia de sus mediciones. Los valores objetivo se

individualizan en base al tipo de diabetes, los niveles actuales de glucemia y el plan general de tratamiento.

Al principio puede parecer abrumador mantener siempre los niveles de glucemia dentro del rango de destino. A medida que avance con las mediciones, aprenderá a identificar los patrones en los resultados y a desarrollar la capacidad de resolver los problemas relacionados con la aparición de estos patrones. Recuerde que la meta de las mediciones de glucemia es lograr que la mayoría de los valores estén dentro del objetivo. Esto ayudará a retrasar o evitar la aparición de las complicaciones de la diabetes.

## Determinar la frecuencia con que debe medirse

Usted y el equipo de atención médica trabajarán juntos para determinar la frecuencia de medición de la glucemia. La frecuencia de las mediciones es individual y depende del tipo de diabetes y del régimen de tratamiento. Un consenso reciente de profesionales de salud realizó estas recomendaciones.

	Tratamiento	Frecuencia
Diabetes tipo 1	Régimen de insulina	Tres veces al día o más
Diabetes tipo 2	Insulina y medicación por vía oral	Tres a cuatro veces al día
	Medicación por vía oral	Desde diez mediciones hasta las que sean necesarias para cumplir con los objetivos

Si su diagnóstico es reciente y toma medicación para diabetes por vía oral, el médico puede recomendarle mediciones más frecuentes a fin de evaluar si el tratamiento normaliza sus niveles de glucemia.

Aunque se mida tres o cuatro veces por día, modificar los horarios de las mediciones puede ser recomendable. Esto le dará un panorama más completo de sus niveles de glucemia en distintos momentos del día y en situaciones diferentes. Cuanto más frecuentes sean sus mediciones, mayor información tendrá para evaluar con su médico.

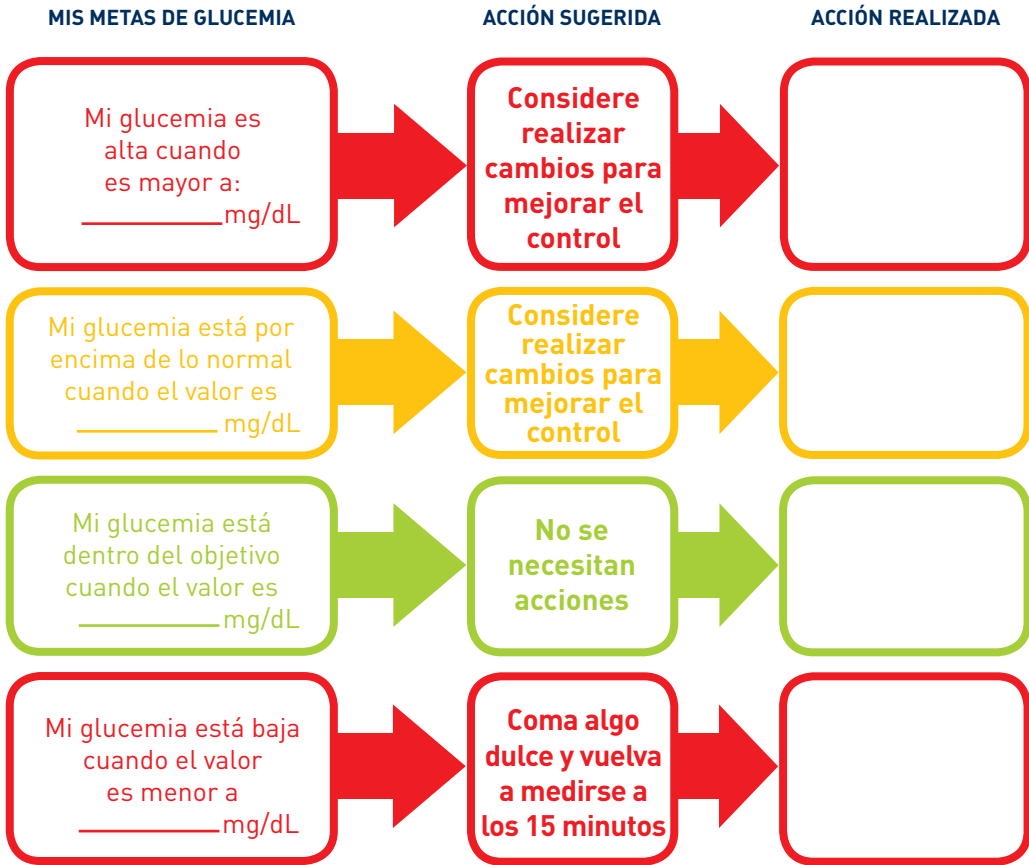


*Convenza a la frecuencia de mediciones de glucemia con su equipo de atención médica. Complete el programa de medición a continuación.*

Día de la semana	Ejemplo de programa de medición	Mi programa de medición
Domingo	Antes del desayuno y la cena	
Lunes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Martes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Miércoles	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Jueves	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Viernes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Sábado	Antes del desayuno, el almuerzo y la cena	



# Comprensión de los resultados



**Revise su libro de registro** para identificar patrones en los resultados de glucemia. Si nota algún patrón de glucemia alta o baja, convérselo con su médico. Juntos pueden revisar su dieta, cantidad de ejercicio y régimen de medicación para determinar la causa de estos resultados altos o bajos. Las enfermedades y el estrés pueden afectar los niveles de glucemia. Cuando documente los resultados de glucemia en su libro de registro, anote si está enfermo o si se siente estresado. La medición de la glucemia le brinda información útil para ayudarlo a sentirse bien, y así poder vivir una vida saludable y activa.

**¡Si no comprende los resultados, las mediciones no tienen sentido!**



Otras guías TRUEinsight™ disponibles

**Para conocer más**  
sobre esta serie de  
folletos gratuitos sobre  
diabetes de Nipro  
Diagnostics, llame al  
**1.800.342.7226**

**American Association of Diabetes Educators**

(Asociación estadounidense de educadores  
sobre la diabetes)  
800-TEAM-UP-4  
www.aadenet.org

**American Diabetes Association** (Asociación

estadounidense de la diabetes)  
800-342-2383  
www.diabetes.org

**National Institute of Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases, National Diabetes  
Information Clearinghouse** (Instituto nacional

de diabetes y enfermedades digestivas y renales,  
Centro nacional de información sobre la diabetes)  
800-860-8747  
www.niddk.nih.gov

**Juvenile Diabetes Research Foundation  
International** (Fundación internacional de

investigación de la diabetes juvenil)  
1-800-533-2873  
www.jdrf.org

**Nipro Diagnostics, Inc.**

**www.niprodiagnostics.com**

La información contenida en este folleto se obtuvo a través de:

American Diabetes Association, Resource Guide 2008; Diabetes Forecast, enero de 2008, pág. RG 11-14.

American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2008, pág. S2-S54.

Life with Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 2da edición del Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales: Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Marilyn S. Arnold, M.S., R.D., C.D.E.; Patricia A. Barr, B.S.; Andrea Lasichak, M.S., R.D., C.D.E.; 2000 por la American Diabetes Association.

