

Medición de la glucosa en la sangre

Medirse la glucosa (azúcar) en la sangre es importante. Usted puede usar los resultados para tomar decisiones sobre los alimentos, actividad física y medicación. Estas decisiones ayudan a que se sienta bien a diario y a retrasar o prevenir complicaciones de la diabetes como ataques al corazón, derrames cerebrales o ceguera.

Antes de que le diagnosticaran diabetes, independientemente de lo que comía o cuánta actividad física hacía, su nivel de glucosa en la sangre permanecía automáticamente dentro de un margen limitado. Pero con diabetes, ese ya no es el caso. Puede que su nivel de glucosa esté más alto o bajo. Estos cambios son comunes y pueden producirse rápidamente.

¿CÓMO ME MIDO LA GLUCOSA EN LA SANGRE?

Muchas personas usan un medidor para medirse la glucosa en la sangre varias veces al día. Los medidores son pequeños dispositivos que usan una gotita de sangre para hacer una prueba y luego indican su nivel de glucosa en ese momento. Las lancetas son instrumentos que se usan para pinchar la piel a fin de obtener la gota de sangre. Los resultados se usan para tomar decisiones sobre alimentos, actividad física y medicamentos.

¿QUÉ NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE ES EL DESEADO EN PERSONAS CON DIABETES?

Abajo se enumeran los límites generales que recomienda la Asociación Americana de la Diabetes (Asociación). Hable con su equipo médico sobre el nivel adecuado para usted.

Niveles deseados según la Asociación:

- cuando me despierto y antes de comer: 80 a 130 mg/dl
- 2 horas después de comenzar a comer: menos de 180 mg/dl

¿QUÉ HORAS SON LAS MEJORES PARA MEDIRSE LA GLUCOSA EN LA SANGRE?

Muchas personas se miden la glucosa en la sangre a primera hora de la mañana, antes de comer (denominado “en ayunas”), como también antes de las demás comidas. También es bueno medírsela después de las comidas (llamado “posprandial”) cuando es probable que tenga la glucosa más alta.

Otros momentos para medírsela incluyen:

- cuando tiene síntomas de glucosa alta o baja
- cuando está enfermo, particularmente si está vomitando o deshidratado
- antes, durante y después de actividad física
- antes de conducir
- antes de acostarse

¿CON QUÉ FRECUENCIA ME LA DEBO MEDIR?

Si está usando sus resultados de glucosa en la sangre para decidir cuánta insulina usar, debe medírsela varias veces al día. Si tiene diabetes tipo 2, quizá pueda medírsela con menos frecuencia. Cuando hace cambios de medicamentos, actividad física o alimentación, o si está embarazada, probablemente deba medírsela con más frecuencia. Hable con su equipo médico al respecto.

¿HAY MANERAS DE OBTENER UNA MUESTRA DE SANGRE SIN PINCHARME EL DEDO?

Algunos medidores de glucosa se pueden usar con muestras de sangre obtenida de puntos alternativos (no de la yema del dedo). Es posible usar otras partes del cuerpo, como la parte carnosa de la mano, el antebrazo, el muslo exterior, la pantorrilla o el abdomen. A veces, para obtener resultados más exactos, los expertos recomiendan que use las yemas del dedo en vez de puntos alternativos.

Cuando:

- tiene la glucosa baja o probablemente esté baja
- tiene dificultad para darse cuenta de que tiene la glucosa baja
- han transcurrido menos de dos horas desde el inicio de una comida
- ha hecho actividad física

Si está buscando formas de evitar que le duelan las yemas o no puede obtener sangre en puntos alternativos, hable con su equipo médico sobre los diferentes tipos de lancetas u otras técnicas que pueden ser útiles.

¿CÓMO ME PUEDO ASEGURAR DE QUE LOS RESULTADOS DE MI MEDIDOR SEAN EXACTOS?

Siga las instrucciones de su medidor para obtener resultados más exactos.

Esto incluye:

- mantener limpio su medidor
- asegurarse de que las tiras de prueba no se hayan vencido
- guardar las tiras según se recomienda
- programar su medidor de acuerdo a las tiras que usa, si es necesario, y usar la solución de control según se recomienda
- asegurarse de tener suficiente sangre para la muestra

Examine con su médico o instructor de diabetes cómo usar su medidor una vez al año. También puede comparar los resultados de una medición con los resultados de pruebas de glucosa que se haga en un laboratorio. Su equipo médico puede darle más información sobre cómo realizar este tipo de comparación. Si su medidor no está funcionando, es posible que necesite baterías nuevas. En caso surjan preguntas, busque en el revés de su medidor el número telefónico de llamadas gratuitas del fabricante del medidor.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES