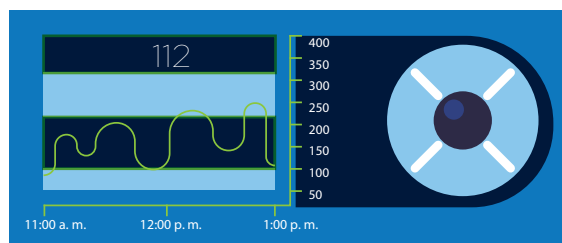
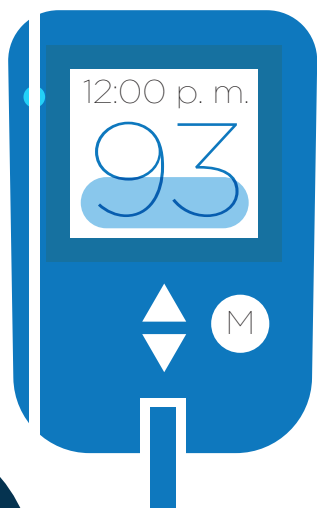


CONTROL DE LA GLUCOSA

¿Qué gano con hacerlo?



CUMPLA CON LOS CONTROLES

El control de la glucosa (azúcar en sangre) puede adoptar varias formas. Existen **medidores de glucosa en sangre por punción digital** tradicionales que le indican su glucosa en sangre en un momento específico. Simplemente, inserte una tira reactiva desechable en el medidor, pinche su dedo con un dispositivo de punción, aplique la gota de sangre en la tira reactiva ¡y listo! En unos pocos segundos, aparece la lectura. Algunos medidores requieren una gota tan pequeña que puede obtener una muestra de sangre de una parte del cuerpo menos sensible (como el antebrazo). Esto se conoce como **control en sitios alternativos**. Sin embargo, si su glucosa en sangre aumenta o disminuye rápidamente, como después de una comida o durante el ejercicio, por lo general, es mejor pinchar su dedo, ya que el control en un sitio alternativo puede retrasarse un poco y producir resultados imprecisos. Hable con su especialista en atención y educación sobre diabetes si desea obtener información sobre el control en sitios alternativos y los medidores que lo permiten.

Otra opción interesante es el **control continuo de la glucosa (CGM)**. Con el CGM, se usa un pequeño sensor debajo de la piel, generalmente, en el abdomen o el brazo, durante aproximadamente una semana por vez. Un transmisor conectado al sensor envía de forma inalámbrica una señal a un receptor de mano que muestra el nivel de glucosa actual y gráficos de los valores recientes. El CGM muestra más que solamente el nivel de glucosa actual. También muestra en qué dirección se dirige, para que se pueda tomar una mejor decisión con respecto a la comida, la actividad y la insulina/los medicamentos. Piénselo de esta manera: las lecturas individuales de la glucosa son como una fotografía, mientras que el CGM es como una película. Las fotografías pueden dejar mucho librado a la imaginación (y permitir muchas conjeturas), mientras que cada escena en una película tiene un contexto y un significado. Los CGM también pueden programarse para que alerten al usuario (o a un ser querido) cuando la glucosa tenga una tendencia a estar demasiado alta o demasiado baja. ¡Una tecnología decididamente genial y útil!

¿POR QUÉ DEBERÍA TOMARME EL TRABAJO?



Nadie en su sano juicio controla su glucosa en sangre simplemente porque le resulta divertido. Puede ser inconveniente, incómodo y, a veces, costoso. Entonces, ¿qué gana con hacerlo? MUCHO.



CONVIÉRTASE EN UN MEJOR DETECTIVE

Cuando se trata de la diabetes, no hay nada que resuelva el rompecabezas del manejo de la glucosa en sangre como los datos de control de glucosa. Esta información puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a:

- Saber si su plan de tratamiento actual está funcionando bien.
- Ajustar los tipos de medicamentos y sus dosis.
- Aprender cómo le afectan los diferentes alimentos.
- Ver los efectos de la actividad física.
- Identificar patrones de niveles de glucosa altos o bajos.

AJUSTE SOBRE LA MARCHA

Para quienes se inyectan insulina y les han enseñado acerca del autoajuste de las dosis, las lecturas de glucosa ofrecen la oportunidad de mejorar los niveles de glucosa fuera de rango. De lo contrario, las lecturas altas tenderán a mantenerse altas, y las lecturas bajas tenderán a mantenerse bajas durante períodos prolongados. Los CGM le alertarán cuando su glucosa esté por encima o por debajo de un límite que usted establezca. Esto le da la oportunidad de abordar el problema en las etapas tempranas, antes de que pueda prolongarse o volverse extremo.

PROTÉJASE A USTED MISMO Y A QUIENES LE RODEAN

Tanto los niveles altos como los niveles bajos de glucosa pueden afectar su capacidad para conducir un automóvil, hacer ejercicio, operar equipos, tomar decisiones importantes y, simplemente, funcionar todos los días de forma segura. Desafortunadamente, para la mayoría de las personas con diabetes es difícil saber si su glucosa está por encima o por debajo del rango recomendado por su equipo de atención médica simplemente por cómo se sienten. Verificar sus niveles de glucosa antes de realizar actividades importantes le permite tomar las medidas necesarias para asegurarse de que su rendimiento sea el mejor posible y no ponerse en peligro ni poner en peligro a los demás.

Para obtener más información sobre el control de la glucosa, visite DiabetesEducator.org/GlucoseMonitoring