

# Automonitoreo del azúcar en la sangre



*El mantener el nivel de azúcar en la sangre a un nivel normal o cerca de lo normal reduce sus riesgos de las complicaciones de la diabetes, tales como problemas con los ojos, riñones o pies.*



El automonitoreo del azúcar en la sangre lo pone a usted a cargo de su diabetes al darle información importante.

El automonitoreo le dice cómo afectan diferentes cosas su nivel de azúcar en la sangre, tales como:

 qué, cuánto y cuándo come	 actividad física
 sus medicamentos	 estrés o enfermedad

El automonitoreo le da más flexibilidad para tomar decisiones acerca de qué comer y de cuánto ejercicio necesita. El automonitoreo también le dice qué cambios funcionaron o no funcionaron y le deja saber cuándo es hora de llamar a su doctor. Su equipo médico también puede usar esta importante información para hacer los cambios que se necesiten en su tratamiento.

Si usted usa insulina, el automonitoreo le puede ayudar a aprender cuándo ajustar la cantidad de insulina que necesita para tener un control óptimo de su diabetes. Hable con su equipo médico para aprender cómo hacer los ajustes en su dosis de insulina.

El mantener el nivel de azúcar en la sangre a un nivel normal o cerca de lo normal reduce sus riesgos de las complicaciones de la diabetes, tales como problemas con los ojos, riñones o pies.

## ¿Cómo me automonitoreo el nivel de azúcar en la sangre?

1. Consulte la *Guía abreviada de procedimientos de LifeScan*, (ver Otros recursos a la vuelta de esta hoja) y el manual de instrucciones de su medidor.
2. Reúna antes de la prueba todos los suministros que va a necesitar: medidor, tiras reactivas, bolitas de algodón, libreta de anotaciones, etc.
3. Lávese las manos con agua tibia y jabón. No necesita usar alcohol para fricciones.
4. Hágase la punción al lado (no en la yema) de la punta del dedo con la lanceta.
5. Aplique la sangre a la tira de acuerdo con las instrucciones de su medidor.
6. Anote los números de los niveles de azúcar en su libreta. (Ver Otros recursos a la vuelta de esta hoja.)

Meta para sus niveles de azúcar si usted usa:		
	Antes de las comidas	A la hora de acostarse
un medidor calibrado de sangre entera, tal como "OneTouch Profile"	de 80 a 120	de 100 a 140
un medidor calibrado de plasma, tal como Ultra, FastTake, o SureStep	de 90 a 130	de 110 a 150

Pregunte a su equipo médico cuáles son las mejores metas en su caso. Las metas de su nivel de azúcar pueden ser diferentes de estas metas ideales. Es muy importante saber qué acciones tomar



## ¿Qué tan a menudo debo monitorearme?

No todo el mundo necesita monitorear su nivel de azúcar en la sangre el mismo número de veces. Usualmente, entre más intenso sea el tratamiento que sigue para la diabetes, con más frecuencia debe monitorearse. A continuación hay unas guías generales acerca de la frecuencia con que debe monitorearse. Hable con su equipo médico acerca de qué cantidad de monitoreo es mejor para usted y a qué horas del día necesitará hacerse la prueba.

### Puede que se le pida que se monitoree más a menudo cuando usted:

- esté enfermo o tenga una infección
- esté cambiando sus medicamentos para la diabetes con su equipo médico
- esté pensando en quedar embarazada o esté embarazada
- no esté en buen control de su diabetes

Si su tratamiento para la diabetes incluye:	Sugerencias de qué tan a menudo monitorearse si su diabetes está en buen control:
<input type="checkbox"/> dieta y ejercicio solamente	una a dos veces por semana
<input type="checkbox"/> pastillas para la diabetes	una vez diaria o, para algunas personas, una a dos veces por semana
<input type="checkbox"/> una inyección de insulina a la hora de acostarse	una vez diaria
<input type="checkbox"/> dos inyecciones de insulina diarias	dos veces diarias
<input type="checkbox"/> tres o más inyecciones de insulina diarias	cuatro veces diarias
<input type="checkbox"/> insulina y pastillas para la diabetes	tres a cuatro veces diarias
Otras sugerencias: _____	

cuando sus números del nivel de azúcar son más altos o más bajos que los números que se muestran arriba. Una clase sobre cómo hacerse la prueba del nivel de azúcar le puede ayudar a aprender más.

## Seguridad y comodidad

Algunas personas sienten dolor o les es difícil sacar suficiente sangre cuando se punzan los dedos. A continuación hay algunas ideas para hacer esto más fácil:

- Rote los sitios de punción para reducir el enrojecimiento y el dolor en las puntas de los dedos.
- No comparta con otras personas su aparato para punzarse los dedos (lanceta).
- Para conseguir un mayor flujo de sangre a las puntas de los dedos, sacuda la mano arriba y abajo o deje correr agua tibia sobre la mano antes de punzarse el dedo.

- Pregunte a su equipo médico acerca de otros tipos de lancetas. Algunas lancetas tienen un “nivel de penetración ajustable” o se pueden ajustar para que la punción sea más o menos profunda, dependiendo del grosor de la piel en las puntas de sus dedos.

## Más sugerencias para automonitorearse el nivel de azúcar en la sangre

- Llame al departamento de Servicios al Cliente de LifeScan al 1-800-381-7226 si tiene problemas con su medidor.
- Aprenda cómo calibrar y limpiar su medidor. Use la tira de comprobación por lo menos una vez al mes.
- Para resultados exactos, mantenga las tiras en su frasco, asegurando la tapa firmemente y no use las tiras después de la fecha de vencimiento que se muestra en el frasco.

**Contacte su departamento de educación para la salud para averiguar acerca de las clases y videos que se encuentran disponibles para ayudarlo a aprender más acerca de cómo automonitorearse sus niveles de azúcar en la sangre.**

## Otros recursos

La *Guía abreviada de procedimientos de LifeScan* y la libreta de anotaciones se encuentran disponibles con su equipo médico, centro de educación para la salud o farmacia. También puede llamar al 1-800-381-7226 al departamento de Servicios al cliente de LifeScan para recibir una copia. Vaya [lifescan.com](http://lifescan.com) y haga clic en “One Touch en Español.”

Para mayor información acerca de la salud:

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en [members.kp.org](http://members.kp.org).