

ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™

MONITOREAR

Monitorear significa revisar sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, su actividad y consumo de alimentos y reunir datos de varias fuentes y dispositivos para tomar decisiones sobre sus esfuerzos de prevención de la diabetes o el cuidado y automanejo de la diabetes.

El monitoreo también incluye la salud en general, p. ej., la presión arterial, el peso, los niveles de colesterol, la salud del corazón, el sueño, el estado de ánimo, los medicamentos, y la salud de los ojos, riñones y pies.

CONOZCA SUS VALORES

Para las personas con prediabetes o diabetes hay valores deseados óptimos que hay que tratar de lograr en muchas áreas del manejo de la diabetes. Hay pautas nacionales que lo ayudan a poner todo en perspectiva. Su equipo de atención médica y su especialista en educación y cuidado de la diabetes saben que los mejores resultados se obtienen cuando la atención está dirigida a usted y a sus necesidades individuales. Pregúnteles cómo se comparan sus valores con lo recomendado para una salud óptima.

ELIJA UN DISPOSITIVO DE MONITOREO

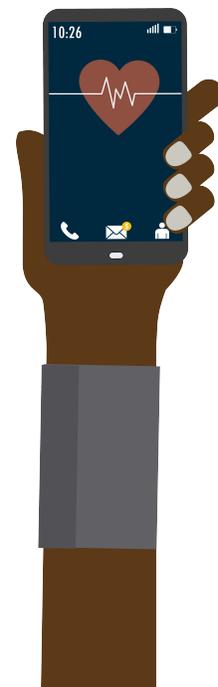
Los dispositivos de monitoreo le brindan datos “en el momento,” que lo ayuda a determinar lo bien que está funcionando su plan de manejo. Pida a su especialista en educación y cuidado de la diabetes que lo ayude a elegir un dispositivo de monitoreo. El especialista le brindará asesoramiento personalizado, basado en sus valores y preferencias, y lo ayudará a comparar y contrastar los puntos positivos y negativos de cada uno. Estas son algunas de las maneras en que puede ayudarlo:

- Determinar qué dispositivo puede comprar y que funcione mejor en su caso.
- Aprender cómo y cuándo usar el dispositivo para hacer un seguimiento de sus valores.



Pregunta: ¿Puede saber cuál es su nivel de glucosa en la sangre por la manera en que se siente?

Respuesta: Es posible que tenga síntomas de nivel alto o bajo de glucosa en la sangre, pero los síntomas pueden desaparecer o cambiar con el tiempo, por lo que siempre es mejor chequear.



- Ver cómo encontrar los patrones sobre los que debe tomar medidas.
- Elaborar un plan continuo para el monitoreo, a medida que vaya alcanzando sus metas de salud.

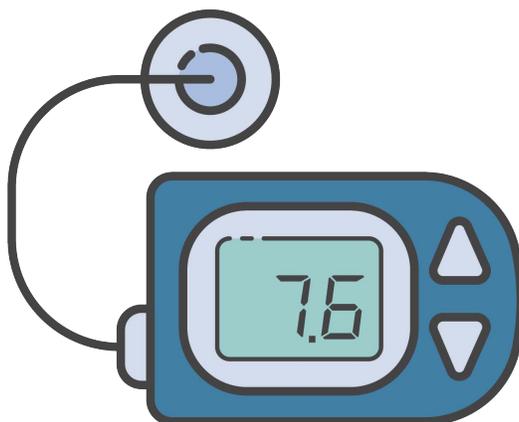
ENCUENTRE LOS PATRONES QUE CUENTAN LA HISTORIA

Tomar varias mediciones y reunir las para identificar patrones algo mucho más significativo que analizar los valores de a uno. Una vez que usted y su especialista en educación y cuidado de la diabetes trabajen juntos para resaltar los patrones, podrá empezar a identificar la causa y el efecto de los patrones y tomar las medidas necesarias.

Entre los ejemplos de patrones podría ver:

- Su glucosa es más alta después de cenar, la mayoría de los días.
- Siempre que come a la hora de dormir, su glucosa tiende a ser más alta la mañana siguiente.
- Si camina por lo menos 20 minutos, su glucosa baja a un mejor nivel.
- Su presión arterial es más alta por la mañana que por la noche.

Hacer un seguimiento de los datos (como los del consumo de alimentos, actividad, presión arterial, niveles de estrés y glucosa) y organizarlos puede ayudarlo a ver la historia que esos datos están contando. Hay muchas maneras sencillas de hacer un seguimiento de los datos. Esto se puede hacer con registros en papel, una aplicación en su teléfono inteligente o un programa de *software* incluido en su dispositivo electrónico. Concentrarse en los patrones en vez de hacerlo en cada uno de los valores también ayuda a mantener más equilibradas sus emociones.



Medidor de glucosa en la sangre: Un pequeño dispositivo que se usa para medir los niveles de glucosa en la sangre. Usa tiras de prueba y un dispositivo para pinchar el dedo.

Monitor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés): Un sistema con varias partes que se usa constantemente y que mide, cada tantos minutos, los niveles de glucosa en el líquido alrededor de las células y envía los valores a un lector, receptor o aplicación en un teléfono. Los valores aparecen en un gráfico con flechas de tendencia que muestran si los niveles de glucosa se están manteniendo iguales, o si están disminuyendo o aumentando.

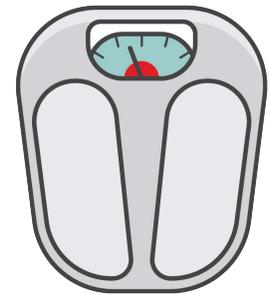
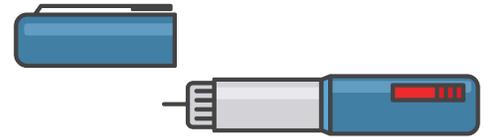
A1C: Una prueba que mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.

Tiempo en rango (TIR, por sus siglas en inglés): Cuando usa un CGM, el TIR es el porcentaje (%) de tiempo que su glucosa se encuentra entre 70 mg/dl y 180 mg/dl. Estos valores representan los niveles de glucosa más altos y más bajos que puede tener; los valores fuera de esos niveles serían una preocupación.

Consulte a su especialista en educación y cuidado de la diabetes para saber cómo leer los informes de los dispositivos que usa y qué patrones buscar. Muchos de estos informes están diseñados para presentar patrones útiles para el usuario.

CONSEJOS PARA MONITOREAR LA GLUCOSA

- Si está usando un medidor que requiere de un pinchazo en el dedo, lávese las manos con agua y jabón y séqueselas bien antes de hacerse el chequeo. Las sustancias presentes en su piel (como suciedad, alimentos o loción) pueden producir resultados imprecisos. Si está usando un monitor continuo de glucosa, siga las instrucciones del fabricante sobre las mejores maneras de mantenerlo en buen funcionamiento.
- El mejor momento para chequear el efecto de su comida en su nivel de glucosa es 2 horas después de comer.
- Si está obteniendo valores de glucosa por debajo de los 70 mg/dl, comuníquese con su equipo de atención de la diabetes. Puede que necesite que le ajusten las dosis de medicamentos o que necesite ayuda con la resolución de problemas para encontrar el motivo.
- Revise sus niveles de glucosa en la sangre con más frecuencia si cree que se está por enfermar y durante cualquier enfermedad.
- Lleve consigo su registro de glucosa en la sangre o descargue el informe cada vez que tenga una cita con su equipo de atención.
- Cuando viaje, lleve sus suministros en su envase, con la receta original, en su equipaje de mano. Si fuera necesario, advierta al personal de seguridad que lleva suministros para la diabetes.



INCLUYA EL MONITOREO EN SU AUTOCUIDADO

El monitoreo lo ayuda a saber si está alcanzando las metas recomendadas en el tratamiento para mantenerse saludable. Cuando se automonitorea, obtiene la información necesaria para hacer ajustes a sus comidas y actividades y para manejar sus medicamentos de modo tal que su cuerpo pueda funcionar de la mejor manera. Los valores que obtenga cuando se monitoree serán útiles para ayudar a su equipo de atención a adaptar su tratamiento a sus necesidades. Empezará a reconocer patrones que conduzcan a un mejor cuidado personal, lo cual le dará una bien merecida sensación de logro.

Un especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ser un excelente recurso para ayudarlo a elegir el dispositivo de monitoreo adecuado y que sea asequible para usted. Le enseñará a usar el dispositivo y lo que significan los resultados. También podrá ayudarlo a mantener el buen rumbo y a progresar fijándose metas pequeñas y medibles. Pídale a su equipo de atención médica una remisión. ¡Usted lo merece!

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en educación y cuidado de la diabetes, consulte DiabetesEducator.org/Español.

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para un mejor manejo de la diabetes, consulte DiabetesEducator.org/ADCES7.