

CONTROL DE LA GLUCOSA

Recomendaciones



Además de los beneficios asociados con el control continuo de la glucosa (CGM), los estudios han demostrado que el uso de un programa estructurado para el control de la glucosa en sangre lleva a un mejor manejo de la glucosa y a ajustes más oportunos de la terapia.

CUÁNDO VERIFICAR LA GLUCOSA

El programa de control de la glucosa de cada persona debe estar individualizado pero, con frecuencia, depende del tipo de terapia que se está utilizando. La Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y la Asociación Americana de la Diabetes recomiendan lo siguiente:

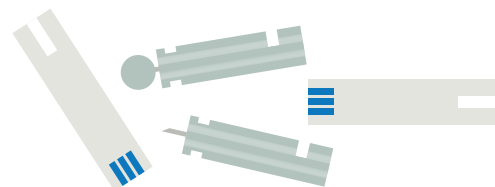
PERSONAS QUE UTILIZAN UNA TERAPIA INTENSIVA CON INSULINA (BOMBA O VARIAS INYECCIONES AL DÍA)

- Antes de las comidas, los bocadillos y la hora de dormir.
- Antes de hacer ejercicio y conducir (u otras tareas críticas).
- Ocasionalmente, de 1 a 2 horas después de las comidas.
- Cuando se sospecha un nivel de glucosa bajo y durante la recuperación de descensos.



PERSONAS QUE UTILIZAN INSULINA BASAL O DE ACCIÓN PROLONGADA SOLAMENTE

- En ayunas (al despertar).
- A la hora de dormir.
- Periódicamente en otros momentos del día (antes de las comidas, después de las comidas, a la mitad de la noche).



Recomendaciones



PERSONAS QUE TOMAN INSULINA PREMEZCLADA UNA O DOS VECES AL DÍA

- En ayunas.
- Antes de las comidas.
- Ocasionalmente de 1 a 2 horas después de las comidas.

USUARIOS QUE NO UTILIZAN INSULINA Y QUE TOMAN MEDICAMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR HIPOGLUCEMIA

- En ayunas.
- Periódicamente en otros momentos del día (antes de las comidas, después de las comidas, a la mitad de la noche).

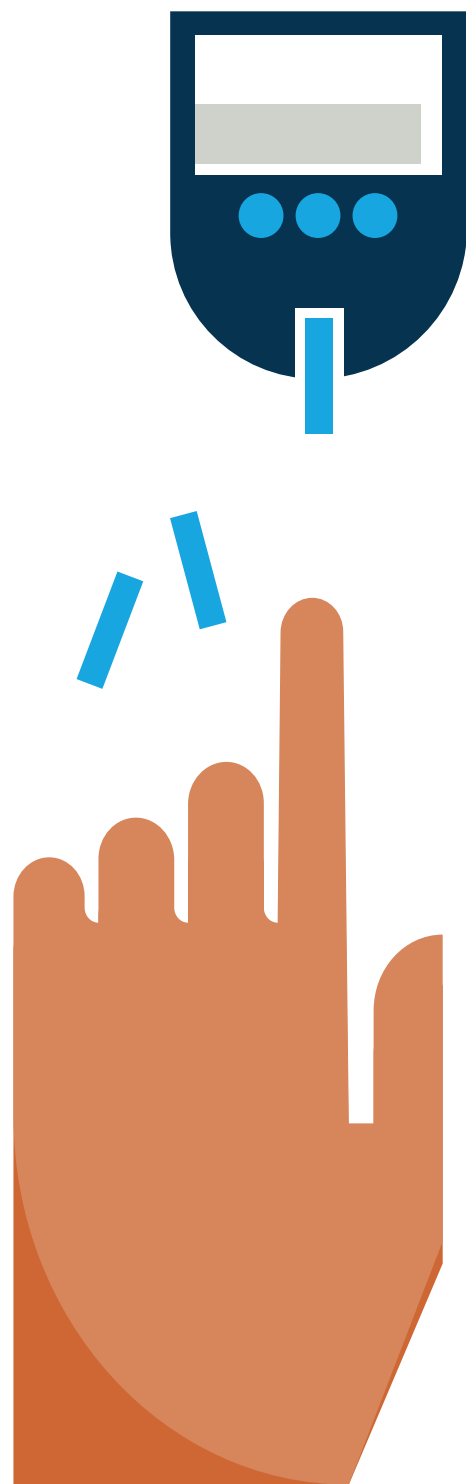
MUJERES CON DIABETES GESTACIONAL QUE NO UTILIZAN INSULINA

- En ayunas.
- 1 hora después de las comidas.

OBJETIVOS A TENER EN CUENTA

Los objetivos de cada persona en cuanto a la glucosa deben estar individualizados y basarse en las recomendaciones de sus proveedores de atención médica. Es posible que determinadas condiciones (embarazo, complicaciones de la diabetes o riesgo de tenerlas, riesgo bajo de hipoglucemia) requieran objetivos más estrictos.

Las condiciones como el uso intensivo de insulina, el desconocimiento de la hipoglucemia, la edad avanzada o la corta edad, los antecedentes de hipoglucemia grave o la enfermedad cardíaca inestable frecuentemente requieren objetivos más relajados.



Recomendaciones



GARANTIZAR LA PRECISIÓN

La investigación ha demostrado que el control impreciso de la glucosa lleva a un mayor riesgo de padecer hipoglucemia, una mayor variabilidad de la glucosa y niveles más altos de A1C. Un control más preciso genera como resultado menos descensos y mejores niveles de A1C.

Una de las principales razones de la imprecisión de los medidores es su propio diseño. Algunos medidores son naturalmente más precisos que otros. Las pautas actuales requieren que los medidores estén dentro de un 15 % de los valores de laboratorio al menos el 95 % del tiempo. Sin embargo, algunos medidores son considerablemente más precisos que el mínimo indispensable. Esto es importante para quienes basan sus dosis de insulina en las lecturas del medidor. Consulte la sección de especificaciones del producto en el manual del usuario del medidor para ver con qué frecuencia está dentro del 15 %, el 10 % y el 5 % de los valores de laboratorio. Cuanto mayor sea el porcentaje de lecturas dentro de estos rangos, más preciso será el medidor.

OTROS FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR LA PRECISIÓN

No impregnar las tiras reactivas lo suficiente puede provocar errores en los medidores. Aplique una muestra de sangre en sus tiras. Cada vez que el resultado sea muy diferente al que esperaba, vuelva a verificar.

El testeo a partir de sitios alternativos (el uso de muestras de sangre de sitios que no sean las yemas de los dedos) puede producir lecturas más bajas que las reales cuando la glucosa está aumentando rápidamente y lecturas más altas que las reales cuando está disminuyendo rápidamente. Use los dedos para verificar la glucosa después de las comidas y durante el ejercicio.

Los contaminantes en la piel (comida, crema, suciedad) pueden elevar las lecturas de forma artificial. Limpie la piel antes de verificar.

Las condiciones ambientales extremas (altitud, temperatura, humedad) también pueden influir en la precisión del medidor. Consulte el manual del medidor para ver las condiciones en las que se considera que es preciso.

BENEFICIOS QUE OBTIENE DE SUS DATOS

Revisar los datos con mayor frecuencia puede llevar a un mejor manejo de la glucosa, un ajuste más rápido a las condiciones cambiantes, una mejor capacidad para predecir y prevenir la hipoglucemia, un enfoque más positivo para el autocontrol y una reducción del riesgo de complicaciones y hospitalizaciones. Los especialistas en atención y educación sobre diabetes están excepcionalmente capacitados para ayudarle a analizar sus registros de glucosa y enseñarle cómo evaluar sus propios datos. Obtenga más información en DiabetesEducator.org/GlucoseMonitoring.

