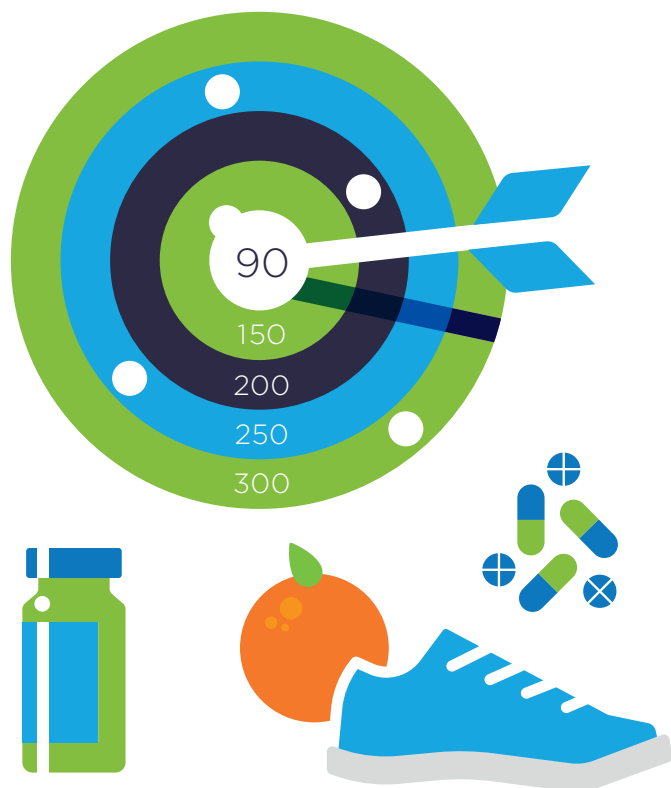


CONTROL DE LA GLUCOSA

Consejos y trucos de expertos



1. BUSQUE LOGRAR OBJETIVOS

Realizar controles sin tener objetivos es como navegar en un barco sin timón que va flotando sin rumbo. Trabaje con su equipo de atención de la diabetes para que sus objetivos sean significativos, mensurables y realistas. Deben estar relacionados con cosas sobre las que tiene control directo como, por ejemplo, cuándo/con qué frecuencia verificará, registrará y revisará sus niveles de glucosa.

Registrar las conductas y las circunstancias asociadas con los niveles de glucosa puede ser útil para entender los motivos por los que puede desviarse de sus patrones habituales. Está bien usar bolígrafo y papel para registrar esta información pero, si prefiere un enfoque más moderno, se pueden utilizar varios programas de *software* y aplicaciones para teléfonos inteligentes.

Para maximizar los beneficios y minimizar las desventajas asociados con el control de la glucosa, le proporcionamos algunas ideas útiles de nuestro equipo de expertos especialistas en atención y educación sobre diabetes y de personas con diabetes experimentadas en el tema:

2. ORGANICE SU INFORMACIÓN

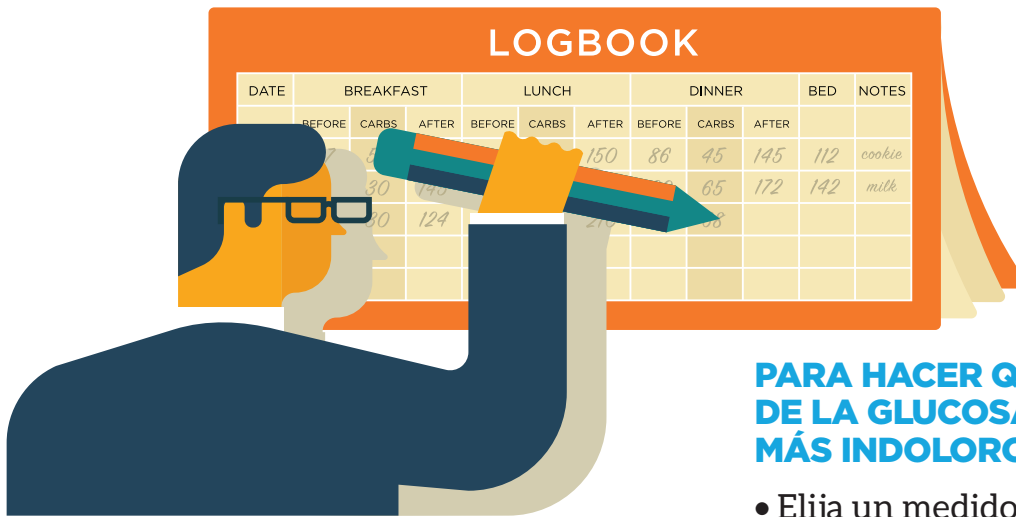
Convertir datos en información útil requiere un cierto grado de organización. La mayoría de los medidores de glucosa en sangre y los sistemas de CGM de marca pueden descargar información en programas que pueden generar informes agradables y prolijos. Pero no se detenga ahí. Los valores de la glucosa por sí solos pueden revelar cuándo estamos dentro y fuera de rango, pero no revelan el porqué. Siempre hay un contexto o una historia detrás de cada lectura.

Hacer un seguimiento de los factores que afectan sus niveles de glucosa puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a descubrir las verdaderas causas de las lecturas fuera de rango.

Estas incluyen:

- Ingesta de alimentos (en particular, carbohidratos).
- Dosis de insulina y otros medicamentos para la diabetes.
- Actividades físicas (ejercicio y tareas domésticas cotidianas).
- Estrés emocional.
- Enfermedades.





3. APRENDA DE SUS DATOS

Una vez que haya recopilado la información de algunas semanas, es hora de analizarla con un ojo crítico. Su equipo de atención de la diabetes puede ayudarle a evaluar sus datos en las citas; por eso, lleve los informes impresos a sus visitas o lleve TODOS sus medidores para descargar la información. También debería mirar su información con regularidad. Revise los valores de glucosa en cada fase del día por separado: antes del desayuno, después del desayuno, antes del almuerzo, etc. Si nota que los valores están fuera de su rango objetivo para la glucosa, hable con su equipo de atención médica acerca de las soluciones posibles.

4. FACILÍTESE LA TAREA

¿Por qué hacer que el control de la glucosa sea más difícil de lo necesario? Por cuestiones de conveniencia, a muchas personas les gusta tener un medidor adicional (o dos) para no tener que llevarlo de casa al trabajo, de la cocina al dormitorio, del piso de arriba al piso de abajo, etc. y viceversa. Para obtener un medidor adicional, pídale a su equipo de atención de la diabetes un medidor como muestra gratis o llame al número que figura en la parte posterior de su medidor para solicitar un medidor de respaldo de cortesía.

PARA HACER QUE EL CONTROL DE LA GLUCOSA SEA LO MÁS INDOLORO POSIBLE:

- Elija un medidor que requiera una muestra de sangre muy pequeña (0.5 microlitros o menos, si es posible).
- Utilice las lancetas más delgadas posibles (calibre 33 o mayor) y cámbielas con regularidad.
- Utilice un dispositivo de punción que tenga una punta ajustable y configúrelo en el ajuste más bajo que aún produzca una gota de sangre que sea suficiente.
- Pinche los lados de los dedos en lugar de las yemas y exprima el dedo después de pincharlo.
- Utilice el 3.º (medio), 4.º (anular) y 5.º (meñique) dedos de cada mano y alterne sus sitios.

PARA GARANTIZAR UNA LECTURA PRECISA EN EL PRIMER INTENTO CADA VEZ:

- Limpie y seque su dedo antes de verificar; lo mejor es hacerlo con agua y jabón.
- Aplique una gota para impregnar por completo la tira reactiva.
- Alinee la tira reactiva con su gota de sangre sosteniendo el medidor inmóvil sobre una mesa y deslizando la muestra de sangre lentamente hacia la tira.
- Asegúrese de que su medidor esté codificado correctamente (si es necesario).
- Guarde sus tiras a temperatura ambiente, en su vial, y no las use después de su fecha de vencimiento. Exponer las tiras reactivas al aire o la humedad hace que pierdan su precisión.