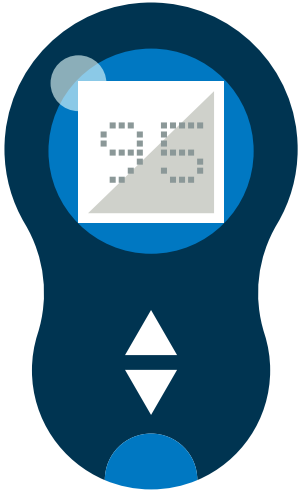


CONTROL DE LA GLUCOSA

Qué gano yo?



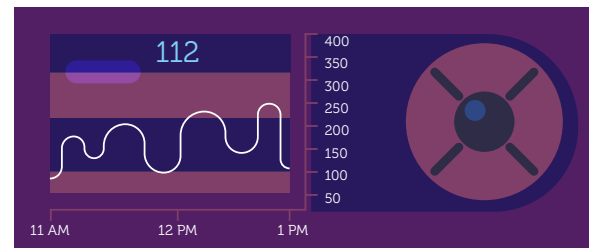
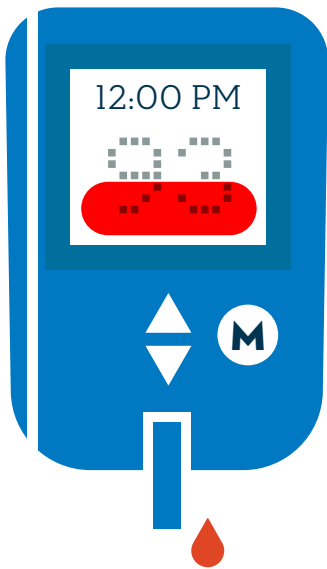
CONOZCA LOS MEDIDORES

Los controles para glucosa en sangre (azúcar en sangre) vienen de varias formas. Hay medidores tradicionales de glucosa en sangre de "pinchazos en los dedos" que le dicen el nivel de glucosa en sangre en un momento específico. Coloque una tira de prueba desechable en el medidor, pinche el dedo con una lanceta, aplique la gota de sangre en la tira de prueba 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 menos sensible del cuerpo (como el antebrazo). Esto se llama "control en sitio alternativo". Sin embargo, si su glucosa en sangre sube o baja rápidamente, como después de una comida o durante el ejercicio, usualmente es mejor pinchar su dedo ya que el control en un sitio alternativo puede tener un leve retraso y producir resultados menos precisos. Hable con su educador de diabetes si desea información sobre el control en sitios alternativos y los medidores que lo permiten.

Otra opción buena es el control de glucosa continuo, también llamado "CGM" por sus siglas en inglés. El CGM usa un pequeño sensor debajo de la piel, usualmente en el abdomen o brazo, por alrededor de una semana por vez.

Un transmisor unido al sensor envía una señal inalámbrica a un receptor portátil que muestra el nivel de glucosa en sangre y grafica los valores recientes. El CGM indica más que solo el nivel de glucosa actual. También muestra hacia dónde avanza para que se pueda tomar una mejor decisión en cuanto a los alimentos, la actividad y la insulina/medicamentos. Piénselo de esta manera: las lecturas de glucosa individuales son como una foto y el CGM es como una película. Las fotografías pueden dejar mucho a la imaginación (y conjeturas), mientras que cada escena en una película tiene contexto y significado. Los CGM también se pueden programar para alertar al usuario (o a un ser querido) cada vez que la glucosa tiende a subir o bajar mucho. ¡Definitivamente es una tecnología fantástica y muy útil!





CONVIÉRTASE EN UN MEJOR DETECTIVE:

Cuando se trata de diabetes, nada resuelve el rompecabezas de manejo de glucosa en sangre como los datos de control de glucosa. La información de la glucosa puede ayudarlo a usted y a su equipo de atención médica a:

- ✦ Conocer si su plan de tratamiento actual está funcionando
- ✦ Tener un control preciso de los tipos y dosis de medicación
- ✦ Aprender cómo lo afectan diferentes alimentos
- ✦ Ver los efectos de la actividad física
- ✦ Identificar los patrones de niveles de glucosa altos o bajos

AJUSTES SOBRE LA MARCHA:

Para quienes toman insulina y han recibido instrucción para ajustar sus dosis, las lecturas de glucosa ofrecen la oportunidad de "ajustar" los niveles de glucosa que están fuera del rango.

De lo contrario, las lecturas altas tenderán a mantenerse altas y las lecturas bajas tenderán a mantenerse bajas por períodos de tiempo prolongados. De la misma manera, CGM lo alertará cuando su glucosa esté por encima o por debajo de un límite establecido. Esto le da la oportunidad de arreglar el problema en las primeras etapas, antes de que pueda convertirse en algo prolongado o extremo.

CUÍDESE A USTED MISMO (Y A QUIENES LO RODEAN):

Tanto los niveles de glucosa altos como los bajos pueden afectar su capacidad de conducir un automóvil, hacer ejercicio, operar equipos, tomar decisiones importantes y funcionar normalmente a diario. Desafortunadamente, la mayoría de las personas pueden no tener síntomas y por lo tanto pueden tener más dificultades para saber si su nivel de glucosa está por debajo o por encima del rango recomendado por su equipo de atención médica teniendo en cuenta solo cómo se sienten. Controlar su nivel de glucosa antes de hacer actividades importantes le permite tomar las medidas necesarias para asegurarse que puede funcionar de la mejor manera y no ponerse en riesgo a usted ni a los demás.