

Control de la glucemia

Monitoring Blood Glucose (Spanish)

El médico o proveedor de atención médica quiere que usted mida cuánta glucosa, un tipo de azúcar, hay en su sangre. A menudo se le llama azúcar en la sangre. Para que el cuerpo tenga la energía necesaria para funcionar correctamente, la glucemia debe estar equilibrada. Demasiada glucosa, llamada hiperglucemia, puede dañar el cuerpo con el tiempo. Muy poca, llamada hipoglucemia, puede hacer que una persona se enferme muy rápidamente. Cuando ocurre una hipoglucemia, debe tratarse de inmediato.

Cuanto más seguido se analice la glucemia, mejor sabrá cómo mantenerla equilibrada.

Cuándo analizar la glucemia

- El médico o proveedor de atención médica de su hijo le dirá qué tan seguido y en qué momento debe revisar su glucemia.
 - Es posible que deba analizar su glucemia de 2 a 4 o más veces al día.
 - El número de veces que se debe revisar puede cambiar con el tiempo.
- El calendario de pruebas de su hijo por ahora es:
 - Antes del desayuno, almuerzo, cena y a la hora de acostarse
 - A las 3 a.m. por _____ días
 - Antes del desayuno y 2 horas después de la cena
 - Otro: _____

Insumos necesarios

- Monitor de glucemia (medidor o máquina)
- Hisopos con alcohol o agua y jabón
- Lancetas (objeto puntiagudo para pinchar la piel)
- Tiras de prueba
- Dispositivo de lanceta con resorte
- Tira tipo Band-Aid® (opcional)

- Pañuelos de papel, bolitas de algodón o toallas de papel
- Un recipiente con tapa, como una botella de detergente para ropa o un recipiente para objetos punzocortantes, para desechar de forma segura los insumos usados
- Registro de glucemia o un libro para anotar la lectura (número de glucemia)

Acerca de las tiras de prueba

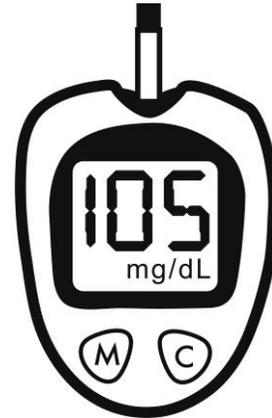
- Las tiras de prueba son válidas hasta la fecha de vencimiento del fabricante o durante 6 meses después de abrir la botella, lo que ocurra primero.
- Revise la fecha de vencimiento antes de comprar las tiras. No compre ni use tiras de prueba que no tengan fecha de vencimiento o estén vencidas.
- Anote la fecha en la botella después de abrirla.
- Deseche las tiras de prueba dañadas. Para prevenir el daño, guarde las tiras de prueba lejos del calor, luz directa o humedad.

QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
<ul style="list-style-type: none"> • Guarde las tiras lejos de la luz como en una gaveta. • Guarde a temperatura ambiente, a no más de 86° Fahrenheit (F) o 30° Celsius (C) y en un lugar seco. • Mantenga las tiras en su botella original. • Cierre firmemente la tapa para proteger las tiras de salirse de la botella, de la humedad o del calor. • Guarde todos los insumos de prueba fuera del alcance de los niños y los animales domésticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No guarde las tiras bajo la luz directa, un carro o un baño. • No las refrigere. • No coloque las tiras en un recipiente diferente. • No mantenga la tapa fuera. • No coloque los insumos de prueba al alcance de los niños o animales domésticos.

Cómo revisar la glucemia

1. Coloque sus insumos en una superficie limpia donde sean fáciles de alcanzar.
2. Haga que su hijo se lave las manos con agua y jabón y se las seque, o limpie el dedo a usar para la prueba con un hisopo con alcohol. Permita que se seque al aire.

- No use desinfectantes para manos, aerosoles de gel o espuma de alcohol.
 - Si los dedos están fríos, colóquelos bajo agua corriente tibia (no caliente) para calentarlos. Seque sus dedos. Es más difícil extraer sangre de los dedos fríos.
3. Coloque la lanceta en el dispositivo de lancetas. Desenrosque la tapa de la lanceta. Vuelva a colocar la tapa del dispositivo. Empuje la tira de prueba hasta el fondo en el medidor de glucemia (Figura 1).



Fuente de la figura: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease, National Institute of Health

4. Seleccione un lugar en el costado de un dedo para hacer la prueba (Figura 2).
- Elija un sitio cerca de la punta del dedo. No pinche el centro del dedo o la misma punta (Figura 2).
 - No use el pulgar para la prueba.
 - No pinche la piel en un lugar que no esté sano o que presente dolor.
 - Use un dedo y sitio diferente por vez. Esto evitará que se forme tejido cicatricial (un callo) en un sitio. Un callo puede hacer más difícil y doloroso extraer sangre de ese sitio.

Figura 1 Medidor de glucemia con una tira de prueba insertada.

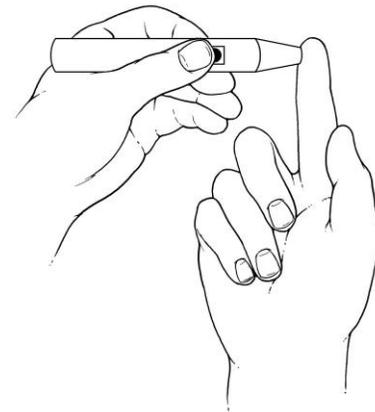


Figura 2 Pinche el costado del dedo con la lanceta.

5. Mantenga fijo el dedo de prueba. Presione firmemente el dispositivo de lanceta contra el costado de la punta del dedo. Presione el botón de disparo del dispositivo. La lanceta pinchará el dedo.
6. De inmediato deberá ver una gota de sangre. **Si usó una gasa con alcohol, limpie la primera gota de sangre con un pañuelo de papel o una bola de algodón limpios.**
7. Si la gota de sangre no es lo suficientemente grande para la prueba, apriete suavemente y suelte la punta del dedo. Para ayudar a que fluya la sangre, apunte el dedo hacia el piso mientras aprieta.
8. Cuando el monitor de glucosa se lo indique, toque el extremo de la tira con la gota de sangre. La tira absorberá la sangre.

9. Limpie el dedo con un pañuelo de papel o una bola de algodón limpios. Si es necesario, colóquese una tira tipo Band-Aid.
10. Anote la lectura de la glucemia en el registro o libro de registros.
11. Deseche los insumos sucios. Las lancetas solo deben usarse 1 vez. Deséchelos de forma segura en una botella de detergente de plástico o en un recipiente para objetos punzocortantes.

Seguimiento

- El médico o proveedor de atención médica de su hijo podría pedirle que le envíe sus registros de glucemia. Para las familias atendidas en el Nationwide Children's Hospital, envíe los registros a: bloodsugar@nationwidechildrens.org.
- Traiga su medidor de glucosa y registros de glucemia a **todas** las citas médicas.

Cuándo llamar al médico

Llame a la Clínica Endocrinológica al (614) 722-4425, o al médico o proveedor de atención médica de su hijo si:

- Su lectura de glucemia es mayor de: _____
- Su lectura de glucemia es: _____

Otro: _____