

9 Control de la Diabetes: **(Autoanálisis de glucemia capilar)**

Existen multitud de dispositivos que miden la glucemia capilar ("azúcar"), **GLUCOMETRO**, su enfermera le proporcionará el que mejor se adapte a sus características y necesidades, le explicará el manejo y le prescribirá las Tiras Reactivas necesarias.

1. El autoanálisis le dará información de sus **niveles de ("azúcar")** y cómo cambian a lo largo del día, dependiendo de muchos factores: alimentos, ejercicio físico, acción de los fármacos antidiabéticos (Insulina o pastillas) e incluso el stress.
2. **Conozca bien el manejo de su glucómetro**, ante la menor duda, consulte con su enfermera o contacte con el servicio de Atención al usuario del fabricante (en el manual de instrucciones del glucómetro encontrará el nº de tlf.)
3. Cuando vaya a hacer la prueba, **lávase las manos con agua y jabón** y séquelas bien, nunca haga una prueba después de haber tocado alimentos con las manos y **no use alcohol** para limpiar la zona donde se vaya a pinchar, el lavado es suficiente.



4. No comparta con nadie lancetas o dispositivos de punción. **Pínchese en el lateral**, evite la punción en la yema del dedo es más dolorosa, presione ligeramente el dedo hasta obtener una gota redonda de sangre, Aplique la sangre en la tira reactiva. Transcurridos unos segundos obtendrá el resultado.

5. **Conserve las tiras reactivas siempre en su tarro original bien cerrado**. Controle la fecha de caducidad de las tiras reactivas
6. No todas las personas con Diabetes necesitan hacer el mismo número de análisis, depende del tipo de diabetes del tratamiento y del grado de control de la enfermedad. **Su médico y/o enfermera le indicará cuantos análisis debe hacerse** y en qué momento del día o la noche hacerlos. Por norma general le indicaran que se haga controles por la mañana antes de desayunar o antes de las comidas, también le pueden aconsejar hacer análisis 2 horas después de alguna comida, antes de acostarse o de madrugada si padece episodios de hipoglucemias nocturnas. Debe **aumentar la frecuencia** de los análisis si sospecha que pueda estar sufriendo una **hipoglucemia** ("bajada de azúcar"), también si tiene **fiebre, vómitos o diarreas**.
7. No olvide **anotar el resultado** de sus análisis en la libreta que su enfermera le proporcionará, ella le enseñará la forma correcta de hacer las anotaciones.
8. Cuando el glucómetro le muestra en la pantalla **"LO"** o **"HI"**, significa que no puede medir la cantidad de azúcar, porque **está muy baja "LO"**, o porque **está muy alta "HI"**. Debe actuar inmediatamente para tratar la **HIPOGLUCEMIA** "bajada" o la **HIPERGLUCEMIA** "subida"



Glucemia inferior a 10-20 mg/dl.



Glucemia mayor de 500 o 600 mg/dl.

"HI", significa que no puede medir la cantidad de azúcar, porque **está muy baja "LO"**, o porque **está muy alta "HI"**. Debe actuar inmediatamente para tratar la **HIPOGLUCEMIA** "bajada" o la **HIPERGLUCEMIA** "subida"