

**Su cuidado en casa:
Control del nivel de azúcar en la sangre**

Narrador

Si le han pedido que compruebe su nivel de glucemia, es porque puede ser peligroso tener niveles muy altos o muy bajos. Y en realidad, no es difícil, ni doloroso el comprobar su glucemia, ni miedoso. Durante los próximos minutos, mi amiga y yo le enseñaremos por qué y cómo debe revisar su nivel de glucemia y cuáles resultados debe saber.

Es especialmente importante saber si su nivel de glucemia está en un límite seguro, después de comer o hacer ejercicio, o si está enfermo. Hable con su doctor o enfermera sobre qué nivel objetivo de glucemia debe ser. En general, su nivel de glucemia debe estar entre 80 y 130, si no ha comido o bebido nada, excepto agua, por cuatro horas o más. Si ha comido en las últimas 2 horas, entonces debe ser menos de 180.

Antes de comprobar su glucemia, debe leer las instrucciones de su medidor. Estas le indicarán cómo programar la hora y la fecha y cómo prepararlo para poder usarlo por primera vez. Asegúrese que todo esto está correcto antes de cada uso. La guía para el usuario también le va a indicar cómo preparar su medidor cada vez que abra un paquete nuevo de tiras, si es necesario. También le indicará cómo y cuándo sería necesario usar la solución de control. Esta solución le ayuda a saber que sus resultados son tan exactos como es posible.

Para empezar, lávese bien las manos con agua y jabón, y séqueselas bien. No es necesario que use un aplicador con alcohol a menos que no se pueda lavar las manos. También puede usar gel para desinfectarse las manos. Es importante que tenga limpias las manos porque la comida, las cremas y otros residuos podrían darle resultados altos de glucemia, cuando no lo son. No necesita usar guantes para comprobar su propio nivel de glucemia, pero si otras personas le ayudan, ellos sí deben usar guantes. Va a necesitar:

- El medidor para determinar su nivel de azúcar en la sangre
- Una tira medidora de glucosa en la sangre, que está tratada químicamente para leer su muestra de sangre
- Un dispositivo de punción para sacar sangre y la lanceta o la pequeña aguja que tiene el dispositivo
- Pañuelo de papel, y
- Un recipiente duro especial para cosas filudas, para tirar la lanceta sin peligro de picarse

Primero, quite la tapa de su dispositivo de punción e inserte la lanceta. Quite la tapa de protección de la lanceta, girándola, y vuelva a ponerle la tapa al dispositivo de punción. Quizás su dispositivo tenga números para programar la presión necesaria, basado en el grosor de su piel. Empiece con un número de en medio. Si no puede obtener sangre, debe poner un número más alto. Si le sale demasiada sangre, entonces ponga un número más bajo.

Después, asegúrese de que sus tiras no hayan caducado. Si ya pasó la fecha de caducidad, tire el envase de tiras y use uno nuevo. Saque una tira y cierre el envase de inmediato para que la temperatura, luz o la humedad no afecten las otras tiras. Introduzca la tira en el medidor. Debe ver la imagen de una gota de sangre en la pantalla. Para obtener una gota de sangre, presione con firmeza el dispositivo de punción contra el lado de su dedo, y presione el botón de liberación. Algunas instrucciones de medidores indican que puede usar otra parte del cuerpo para obtener sangre, pero lo recomendado es usar el dedo. Es más exacto, especialmente si piensa que su nivel de glucemia puede estar bajo.

Ahora, suavemente apriete su dedo para que salga una gota de sangre. Después toque la gota de sangre con la tira medidora. Distintos tipos de medidores y de tiras funcionan de manera diferente, así que debe asegurarse que sabe cómo funciona su aparato. Su nivel de azúcar en la sangre va a aparecer en la pantalla del medidor. Si sabe cuál nivel debe tener, esto lo ayudará a saber si el resultado es muy alto o muy bajo. Si su nivel de azúcar en la sangre parece estar alto o bajo, pero no siente que es así, debe repetir la prueba con una tira nueva para volver a comprobarlo.

Su equipo de cuidado para la diabetes le va a enseñar lo que puede hacer para bajar un resultado alto y subir un resultado bajo. Un nivel de azúcar bajo, conocido por hipoglicemia, se debe tratar de inmediato. Tome tabletas de glucosa o gel, o algún otro tipo de carbohidrato de acción rápida, como medio vaso de jugo de naranja o de refresco normal. Si su nivel de glucemia es alto o bajo y no responde al tratamiento, llame a su doctor o enfermera.

Cuando haya terminado de revisar su nivel de glucemia, ponga presión en su dedo con un pañuelo de papel, para detener el sangrado. Después quite la tira del medidor y tírela a la basura. Tire la lanceta en el recipiente seguro a prueba de punción. Para terminar, lávese muy bien las manos.

La mayoría de los medidores automáticamente guardan los resultados más recientes, pero usted también debe anotarlos. Muchos medidores permiten que baje los resultados directamente a su computadora, pero también puede anotarlos en un cuaderno. Asegúrese de incluir detalles sobre comida, ejercicio, medicina que baja el nivel de glucemia, estrés, o cualquier cosa que pueda afectar sus resultados. Por ejemplo, si su nivel de azúcar es alto, podría ser por haber comido afuera o que se le haya olvidado su medicina. Es difícil recordar estos detalles después de semanas, cuando tenga cita con su doctor.

Algo más:

- Debe tener su medidor a mano cuando vaya a sus citas con el doctor.
- Es posible que su doctor o enfermera quieran ver cómo comprueba su glucemia y darle algunos consejos.
- Y si tiene cualquier pregunta sobre el uso de su medidor, debe tener un número de teléfono gratuito en el paquete o en el medidor mismo. Llámelo.