



¿Por qué es importante conocer los **niveles de glucosa** en sangre?

Conocer los niveles de glucosa en sangre es muy importante porque:

- Le ayudará a llevar a cabo un **autocontrol** de su diabetes.
- Ayudará a su médico y/o enfermera **en el seguimiento** del tratamiento **de su diabetes**:
 - Proporcionará información sobre su tratamiento con insulina, si requiere un ajuste de la dosis, etc.



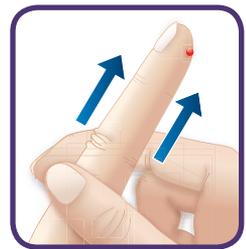
Recuerde realizar un control y posterior registro de los valores de glucosa en sangre con la frecuencia y número de mediciones diarias que le indiquen su médico y/o enfermera.



Consulte a su médico y/o enfermera cualquier duda sobre el tratamiento con insulina y la medición de los niveles de glucosa en sangre.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA CORRECTA MEDICIÓN DE LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

- Lave sus **manos con agua templada y jabón antes de realizar cualquier manipulación** del glucómetro, lancetas, tiras reactivas, etc., así como antes de la medición de la glucosa en sangre. Asegúrese de realizarlo con las manos bien secas.
- Pulse el dispositivo pinchador sobre la zona elegida/masajeadada para obtener la muestra de sangre.
- **No utilice la primera gota de sangre.**
- Presione el dedo hasta obtener una segunda gota de sangre y póngala en contacto con la tira reactiva.
- Su glucómetro indicará el momento en el que se ha completado el proceso de medición.
- **Guarde las lancetas y tiras reactivas en su envase original** y asegúrese de que esté bien cerrado para evitar que se estropeen o contaminen, y compruebe la fecha de caducidad.
- Deseche las lancetas y tiras reactivas de forma adecuada, según le haya indicado su equipo sanitario.
- **Utilice siempre el mismo glucómetro** con el fin de evitar posibles variaciones que dependen de la sensibilidad y calibrado del mismo.
- **Realice un registro manual o electrónico de los valores de glucosa** en sangre, indicando el momento del día y la hora en que se realizó, así como cualquier situación que pudo afectar a los mismos.



Pregunte a su médico y enfermera cualquier duda acerca de la técnica de medición de los niveles de glucemia, el funcionamiento y manejo del glucómetro, etc.



Fuentes: 1. Aguilar M. (2007). Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras (2ª Ed). Sevilla, España Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. P 101-109 (Aspectos psicológicos). 2. Monitorización de la glucemia en la diabetes: elemento esencial para optimizar el control glucémico y disminuir el riesgo de hipoglucemia. Av Diabetol. 2010;26(suppl 1):1-40.