



Cuidándote
Mucho Más

Monitoreo y uso del glucómetro

Lo que te hace feliz, te hace saludable.



Objetivos



Cuidándote
Mucho Más

- Describir al menos dos (2) pruebas para monitorear la glucosa en la sangre con un 80% de exactitud
- Realizar la demostración del uso del glucómetro con un 80% de exactitud
- Poder mencionar al menos dos (2) factores importantes para el manejo adecuado de un glucómetro, con un 80% de exactitud



Pre-Prueba



1. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. Conocer si el nivel de azúcar en la sangre es el adecuado
 - b. Determinar si el colesterol está bajo control

2. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1C) sea de:
 - a. 9.5%
 - b. 6.5%



¿Por qué monitorear la glucosa?



- Para obtener información sobre el nivel de glucosa en la sangre
- Para realizar un mejor ajuste en tu plan para el control de la diabetes (*medicamentos, ejercicios y alimentación*)



Pruebas para el monitoreo



Cuidándote
Mucho Más

*Hemoglobina
glicosilada
(A1c)*

Glucómetro



Lo que te hace feliz, te hace saludable.

Nivel de A1C



Nivel de A1C	Promedio de glucosa en la sangre
5%	90 mg/dl
6%	120 mg/dl
6.5%	135 mg/dl
7%	150 mg/dl
8%	180 mg/dl



Lo que te hace feliz, te hace saludable.

Glucómetro



- Equipo que se utiliza para medir el nivel de glucosa en la sangre
- La prueba consta de punzar un dedo, tomar una muestra de sangre y analizarla a través de un monitor



Manejo del glucómetro



Cuidándote
Mucho Más

- Mantén el equipo en una pequeña caja con los materiales necesarios
- Mantén el equipo en un lugar visible
- Almacene las lancetas en un lugar seguro



Manejo del glucómetro



Cuidándote
Mucho Más

- Luego de utilizar las lancetas, deposita las mismas en un envase cerrado
- Mantén las tirillas en un envase seguro, seco y cerrado



Establece una rutina



- Cada vez que te tomes la sangre:
 - Escribe el resultado de tu muestra
 - Deposita las lancetas en un envase cerrado
 - Mantén las tirillas en un envase cerrado



Registro de glucosa



- Ayuda a comprobar si la diabetes está bajo control
- Permite saber qué efecto tiene la actividad física en tus niveles de azúcar
- Te mantiene fuera de peligro
- Te evita complicaciones



Registro de glucosa



Cuidándote
Mucho Más

REGISTRO DE GLUCOSA

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de dormir		Otras		Cetonas
	Dosis	Glucosa en sangre	Dosis	Glucosa en sangre	Dosis	Glucosa en sangre	Dosis	Glucosa en sangre	Dosis	Glucosa en sangre	Nivel
Domingo											
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											

Comentarios:



Lo que te hace feliz, te hace saludable.

Los niveles de glucosa son afectados por:



- Alimentos altos en azúcar y carbohidratos
- Medicamentos como los jarabes y aquellos hechos a base de azúcar
- Ejercicio- puede disminuir tu nivel de glucosa



Los niveles de glucosa son afectados por:



Cuidándote
Mucho Más

- Estrés
- Hora en que la prueba fue tomada
- Tirillas expiradas
- Errores técnicos



Pos-Prueba



1. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. Conocer si el nivel de azúcar en la sangre es adecuado
 - b. Determinar si el colesterol está bajo control

2. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1c) sea de:
 - a. 9.5%
 - b. 6.5%



Respuestas correctas



Cuidándote
Mucho Más

1. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. **Conocer si el nivel de azúcar en la sangre es el adecuado**
 - b. Determinar si el colesterol está bajo control

2. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1c) sea de:
 - a. 9.5%
 - b. **6.5%**



Referencias



- Asociación Americana de la Diabetes



Lo que te hace feliz, te hace saludable.