

Diabetes: Monitoreo de glucosa

Si tiene diabetes, monitorear los niveles de glucosa en sangre es importante. El glucómetro es un dispositivo que ayuda a conocer los niveles de azúcar o glucosa en sangre al momento.

EQUIPOS Y MATERIALES

para medir la glucosa en sangre



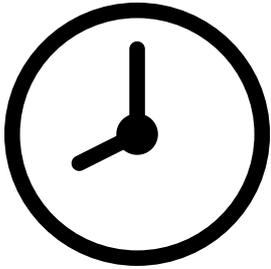
¿Cómo usar el glucómetro?

- El glucómetro debe estar limpio.
- Lave sus manos con agua y jabón. Mueva y frote su mano para promover que la sangre fluya hacia los dedos. Recuerde secar bien sus manos antes de tomar la muestra de sangre.
- Es importante que al sacar la tira cierre el envase para no dañar las demás. Coloque la tira en el glucómetro.
- Utilice la lanceta para pincharse el dedo. Presione la base del dedo y ponga la sangre en la tira.
- Deseche la lanceta y la tira con precaución, en un envase seguro que no quede expuesta; una vez en el envase, entonces descarte el mismo en la basura.



Diabetes: Monitoreo de glucosa

Niveles de glucosa recomendados



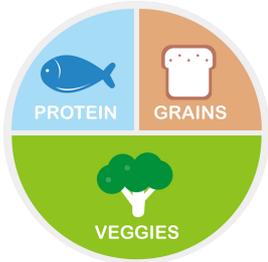
En ayunas

Personas sin diabetes

Entre 72 y 99 mg/dl

Personas que viven con diabetes

Entre 80 y 120 mg/dl



2 horas después de comer

Personas sin diabetes

Menos de 140 mg/dl

Personas que viven con diabetes

Menos de 180 mg/dl

Nota: Estos valores son las recomendaciones generales o estándares; pueden variar. Consulte con su médico para que le indique cuál es su meta con respecto a los niveles de glucosa en sangre.



Importante:



- Anote los resultados.
- No comparta con nadie su equipo de monitoreo, por ejemplo lancetas.
- Asegúrese de guardar el resto de las tiras donde no haya humedad, y tampoco en temperaturas de frío o de calor extremo.