

Diabetes: Monitoreo de glucosa

Si tiene diabetes, monitorear los niveles de glucosa en la sangre es importante. Monitorear le ayudará a entender qué afecta sus niveles y hacer cambios. El glucómetro es un dispositivo que ayuda a conocer los niveles de azúcar o glucosa en la sangre al momento.

¿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, una vez saque, 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.

EQUIPOS Y MATERIALES para medir la glucosa en sangre



Además del glucómetro, existen otros dispositivos de monitoreo:

- monitores continuos de glucosa
- biosensores inteligentes
- algunas plumas de insulina inteligentes



Consulte con su médico el más adecuado para usted.

Diabetes: Monitoreo de glucosa

Niveles de glucosa recomendados

En ayunas

1

Personas sin diabetes

Entre 72 y 99 mg/dl

Personas que viven con diabetes

Entre 80 y 130 mg/dl

2 horas después de comer

2

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 la 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 calor extremo.
- Consulte con su médico cuántas veces al día debe revisarse los niveles de azúcar en la sangre y en qué momento.



DEPARTAMENTO DE
SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO