

## Cómo medirse el nivel de azúcar en la sangre

Saber cuánta azúcar (glucosa) hay en su sangre es una parte importante de su cuidado personal si usted tiene diabetes. Esto también se conoce como automonitoreo de la glucosa en la sangre ("SMBG", por sus siglas en inglés). Para asegurarse de que los niveles de glucosa e insulina estén bien equilibrados, mida su nivel de azúcar en la sangre tal como le haya indicado su proveedor de atención médica. Puede que necesite medir su nivel de azúcar en la sangre en ciertos momentos todos los días. O puede que solo deba hacerlo unas pocas veces por semana.



### Lo que necesita

- Una pequeña aguja punzante (dispositivo lanceta)
- Tiras reactivas
- Un medidor de glucosa
- Un anotador, una tabla o un cuaderno de registro, lápiz o lapicera

### Cómo usar un medidor de glucosa en la sangre

Puede medirse el nivel de azúcar en la sangre en su casa, en el trabajo y en cualquier otro lugar. Su equipo de atención de la diabetes le ayudará a elegir un medidor de glucosa en la sangre. Este dispositivo mide la cantidad de glucosa presente en una gota pequeña de sangre. Usará un instrumento llamado lanceta para obtener una gota de sangre. Primero, coloque la tira en el medidor. Luego, toque la gota de sangre con la tira. A continuación, el medidor proporciona un número (lectura) que indica el nivel de azúcar en la sangre.

### Trate de mantenerse dentro del rango deseado

Su nivel de azúcar en la sangre debería estar dentro de sus **valores ideales**. Esto significa que no debe ser demasiado alto ni demasiado bajo. Entre esos valores ideales es donde el nivel de azúcar en la sangre es óptimo. Mantenerse dentro de este rango tanto como le sea posible le ayudará a reducir el riesgo de problemas de salud (complicaciones). Su equipo de atención médica de la diabetes le ayudará a determinar cuáles son sus valores ideales. Este rango depende de muchas cosas diferentes. Por ejemplo, su edad, otros problemas de salud que pudiese tener, qué tan bien está controlada su diabetes y cuánto tiempo hace que tiene diabetes. Por lo general, los valores ideales son los siguientes:

- **Control de la glucosa en la sangre (hemoglobina A1c o A1c):** 7.0%. Este análisis se realiza en un laboratorio.
- **Antes de una comida (glucosa preprandial):** Entre 80 y 130 mg/dL.
- **Entre una y dos horas después de una comida (glucosa posprandial):** Menor de 180 mg/dL.

### Anote las mediciones que obtiene

Utilice un anotador, un diario o un cuaderno de registro para anotar sus mediciones. Anote la hora y sus valores de azúcar en la sangre. Esto le ayudará a identificar patrones, como la presencia de un alto nivel de azúcar después de ingerir ciertas comidas. Lleve consigo su anotador de registro cuando visite a su proveedor de atención médica. Sus niveles de glucosa en la sangre permitirán que su proveedor decida si es necesario hacer cambios en su plan de manejo. Para medir su nivel de azúcar en la sangre, siga los pasos que se detallan abajo.

### Paso 1. Prepárese

- Lávese las manos con jabón y agua tibia (no caliente).
- Siga todas las instrucciones que trajo su glucómetro.

## **Paso 2. Extraiga una gota de sangre**

- Pinche el lateral de uno de sus dedos con la lanceta. Apriete el dedo suavemente hasta que obtenga una gota de sangre. Apretar demasiado fuerte puede producir una medición incorrecta.
- Coloque la lanceta en una caja especial para objetos cortantes. Pregunte a su equipo de atención médica dónde puede comprar este tipo de caja o qué otra cosa puede usar para desechar los elementos cortantes.
- Si no logra obtener suficiente sangre, ponga la mano a un lado y sacúdala ligeramente.

## **Paso 3. Coloque la gota en una tira**

- Espere a que el medidor muestre un mensaje o símbolo indicando que ya es momento de hacer el análisis.
- Toque la gota de sangre con la tira de análisis.
- Asegúrese de seguir las instrucciones del medidor.

## **Paso 4. Lea y anote los resultados**

- Espere a que su medidor muestre el resultado.
- Si ve un mensaje de error, vuelva a medirse empleando una tira nueva y otra gota de sangre. Hágalo también si sus valores de glucosa no son lo que esperaba (demasiado bajos sin síntomas o demasiado altos sin motivo aparente).
- Escriba los resultados en su anotador de registro.