

# OBJETIVOS DE CONTROL

SEGÚN LA AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA 2017)

| Tipo de pacientes con diabetes                        | Niños        | Adultos      | Embarazadas con diabetes                     | Diabetes Gestacional                     | Sanos        | ≥ 65 años<br>Enfermedades Crónicas | Enfermedades en Fase Terminal |
|---|--------------|--------------|--|--|--------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Antes de comer (Glucemia Preprandial)                 | 90-130 mg/dL | 80-130 mg/dL | ≤ 90 mg/dL                                   | ≤ 95 mg/dL                               | 90-130 mg/dL | 90-150 mg/dL                       | 100-180 mg/dL                 |
| 2 horas después de las comidas (Glucemia Posprandial) | -            | < 180 mg/dL  | 1 hora: ≤ 130-140mg/dl<br>2 hora: ≤ 120mg/dL | 1 hora: ≤ 140mg/dl<br>2 hora: ≤ 120mg/dL | -            | -                                  | -                             |
| Antes de acostarse y durante la noche                 | 90-150 mg/dL | -            | -  | -  | 90-150 mg/dL | 100-180 mg/dL                      | 110-200 mg/dL                 |
| HbA1c   | < 7-7,5 %    | < 7 %        | < 6-6,5 %                                    | -  | < 7,5 %      | < 8 %                              | < 8,5 %                       |

AL LEVANTARSE

ANTES DE COMER

DESPUÉS DE COMER



Ilustraciones: ©Javirroyo

# GUÍA PARA UN BUEN AUTOCONTROL GLUCÉMICO



# ¿POR QUÉ REALIZAR UN CONTROL DE GLUCOSA?



El medidor de glucosa, es la principal herramienta que tiene la persona con diabetes para conocer sus niveles de glucosa. Mantenerlos dentro de los objetivos de control (ver cuadro en la última página) puede prevenir o retrasar notablemente las complicaciones propias de la diabetes, tales como las lesiones nerviosas, oculares, renales y vasculares.

Con este objetivo, el profesional sanitario elaborará un plan que se adapte a tus necesidades sobre el tratamiento, dieta, ejercicio, etc. Es muy importante que sigas sus recomendaciones y que lleves un buen registro de todos tus controles de glucosa, pues la información obtenida de ellos os ayudará a evaluar qué es lo que funciona y qué no.

Pero, para que esta información sea del todo útil, es muy importante que la técnica de análisis sea la adecuada.



# ¿CÓMO REALIZAR UN CONTROL DE GLUCOSA?



**1** Lavar las manos con agua tibia y jabón.

**2** Insertar la tira reactiva\* en el medidor siempre con las **manos limpias y secas**.

\* Para evitar errores o mediciones incorrectas conserva las tiras reactivas en un lugar fresco y seco. Mantenerlas apartadas de la humedad y de la exposición directa a los rayos del sol.

\* Extrae la tira reactiva y cierra inmediatamente el frasco, con ello evitarás que se contaminen con polvo o con alguna sustancia del entorno.

\* No utilices las tiras reactivas después de la fecha de caducidad o según las indicaciones del fabricante.

**3**



Apretar y masajear suavemente la yema del dedo antes de realizar la punción.

**4**

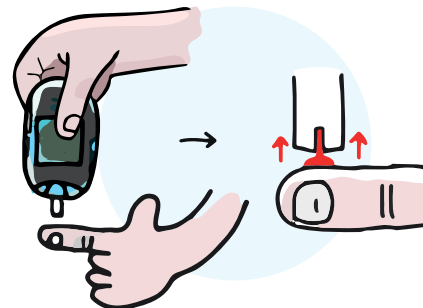
Realizar la punción en el lateral del dedo hasta obtener una gota de sangre.



\* Cambia de dedo y de lanceta en cada punción.

\* ¡No utilices jamás la lanceta de otra persona!

**5**



Acercar la tira reactiva a la gota de sangre para que la absorba y, en breves segundos obtendrás el resultado.



**6**

Extraer la tira reactiva del medidor. Algunos medidores tienen incorporado un expulsor para evitar la manipulación de la tira contaminada de sangre.



**7**



Anotar el resultado o si se prefiere utilizar una aplicación móvil de salud para registrarlo.

Actualmente existen muchas aplicaciones gratuitas en diabetes como por ejemplo, SocialDiabetes y MenaDiab® Mobile. Ambas aplicaciones pueden ser utilizadas con entrada manual de resultados o por descarga automática gracias a la tecnología Bluetooth o NFC que tienen incorporado los nuevos medidores inteligentes o SmartMeter®.

Utilízalas para ver cómo la alimentación, la actividad física y el tratamiento, funcionan en tu plan de cuidado de la diabetes.