

Autosupervisión del Nivel de Glucosa en la Sangre

¿Por qué supervisarla?

La autosupervisión es la mejor manera de saber si su diabetes está bajo control. Si usted tiene demasiada o muy poca glucosa (azúcar) en la sangre, es posible que su médico necesite cambiarle su plan de comida, de ejercicios o de medicina(s).

Cuándo hacer la supervisión

Algunas personas sólo se tienen que supervisar la glucosa en la sangre una vez al día. Otros necesitan hacerse la prueba más a menudo, dependiendo del tipo de diabetes que usted tenga y qué tan bien puede controlarla.

Pregúntele a su médico o educador de la diabetes con qué frecuencia necesita hacerse la prueba.



El margen saludable de glucosa en mi sangre es

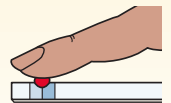
antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____

Cómo supervisar la glucosa en su sangre

Para efectuar la autosupervisión, usted necesita un medidor de glucosa en la sangre, un dispositivo con lanceta y una franja de prueba. Pregúntele a su médico o educador de la diabetes cuál medidor es mejor para usted y cómo conseguir estos materiales. Existen varios paquetes de autosupervisión en el mercado.

Cuando usted consiga su paquete, lea las direcciones antes de usarlo. Cada paquete es un poco diferente. Cuando esté listo para hacerse la prueba, siga estos pasos básicos.

1. Lávese bien las manos con jabón y agua.
2. Frótese el dedo que va a usar un par de veces para hacerle llegar más sangre.
3. Pínchese a un lado de la punta del dedo con la lanceta para obtener una gota de sangre. Exprima una gota lo suficientemente grande para cubrir el área de la franja que va a examinar. (Use una nueva lanceta cada vez que se haga el examen.)
4. Siga las instrucciones que acompañan el medidor de glucosa en la sangre. Esto le permitirá obtener resultados exactos.
5. Lea los resultados y éntrelos en el registro de glucosa en la sangre que usted lleva junto con la fecha y la hora.
6. Cerciérese de desechar la lanceta en un lugar de manera responsable. Pregúntele a su médico o departamento de salud pública cómo hacerlo



Registro de Glucosa en la Sangre

EJEMPLO

Use el cuadro que aparece a continuación para entrar la fecha, la(s) hora(s) y el(los) resultado(s) de su examen de glucosa en la sangre. También indique la medicina que está tomando (si la hubiere) y cualesquier comentarios que tenga.



FECHA	MAÑANA	
Fecha: 5-2	8 HORA de la mañana	GLUCOSA EN LA SANGRE 118 Medic para diabetes
Medicinas para diabetes	INSULINA N20	OTRAS MEDICINAS Metformin 500
Comentarios	<i>Caminé por 20 min. 5/1 PM</i>	

FECHA	MAÑANA		MEDÍODIA		TARDE		AL ACOSTARSE	
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								
Fecha:	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE	HORA	GLUCOSA EN LA SANGRE
Medicinas para diabetes	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS	INSULINA	OTRAS MEDICINAS
Comentarios								

