



## Prueba de la glucosa en la sangre

### Manteniendo tu prueba: Conociendo tus números de tu glucosa

#### ¿Por qué debo de tomar prueba de mi glucosa?

Tomando pruebas de tu glucosa (azúcar en la sangre) puede darte información muy valiosa. Esta información puede ayudarte diariamente a tomar decisiones de comida, actividades y medicamentos, ya que, todos éstos afectan tus niveles de glucosa. Manteniendo la prueba de tu glucosa bajo control puede ayudarte a prevenir algunos problemas serios de salud asociados con la diabetes.

#### ¿Cómo mantengo mis niveles de glucosa?

Tomando la prueba de la glucosa en casa usando el metro de la glucosa es una forma para mantener control y ayudarte a tomar decisiones de la comida, actividades y medicamentos día a día. Te ayuda a ver los patrones y como estos factores pueden afectar tus niveles de glucosa. Esto se llama: *Monitorizando así mismo la glucosa.*

Teniendo tu prueba de A1C por lo menos dos veces al año puede ayudarte a conocer mejor el control general y si necesitas hacer cambios a tu plan de tratamiento. Muchos se refieren a esto como los "tres meses de promedio de la azúcar" porque te deja saber cómo tu glucosa ha estado en los últimos 2-3 meses. Esta prueba se puede hacer en la oficina de tu médico o en el laboratorio.

#### ¿Cuán frecuente debo de hacer la prueba de la glucosa (azúcar)?

La frecuencia de tu prueba de la glucosa dependerá de un sin número de factores. Si estás usando los números de la glucosa para ajustar tus medicamentos, quizás necesites hacer la prueba más frecuente cada vez que haya cambios en tu plan de tratamiento. Haciendo la prueba frecuente te ayudará a conocer como el cambio está funcionando. Tu médico o proveedor de servicios médicos pueden recetarte ciertos números de las pruebas de glucosa basadas en tus necesidades individuales. Lo más importante es que obtengas la información que necesites para tomar decisiones que te ayuden a sentirte bien y saludable.

#### TIPS

*Un Educador certificado ó especialista de la Diabetes pueden ayudarte a cómo usar el metro de la glucosa y el significado de tus resultados. Pregunta a tu médico para darte un referido a un educador local de de la diabetes.*

## Monitorizando tu glucosa (azúcar)

### ¿Cómo hago la prueba?

Utilizando un metro para la glucosa (también conocido como monitor) en casa, es la forma más común de monitorizar tu nivel de glucosa. El metro es pequeño cabe en tu mano y da resultados en segundos. Sólo con tomar una gota de sangre con un aparato del grande de un bolígrafo, llamado lanceta, y aplicarlo a la tira de prueba, el metro de dará el resultado de tu nivel de glucosa en ese preciso momento. Diferentes tipos de metros están disponibles para personas con necesidades especiales como aquellos con problemas de visión o dificultad usando sus manos y dedos. Diálogo con tu médico para saber lo que es mejor para ti y aprender a usar tu metro con un profesional.

### ¿Cuándo debo hacer la prueba?

Monitorizando tu nivel de glucosa en horas diferentes durante el día puede ser muy útil. Muchos se hacen la prueba temprano en la mañana antes de comer, esto se le llama la glucosa de la sangre en ayuna. Otra hora común es antes de almorzar o cenar ó dos horas antes de de cualquier comida. Algunos la hacen antes de ir a dormir ó a la medianoche especialmente si hay alguna preocupación de que la glucosa baje mientras que está durmiendo. La frecuencia de monitorizar tu glucosa es una decisión tuya y de tu médico. Mientras más información tengas mejor podrás decifrar qué comida, actividad, medicamento, enfermedad y estrés afectan tus números. Haciendo la prueba aún puede ayudarte a reconocer una infección antes de que tengas otros síntomas. Puedes hacer la prueba más a menudo si hay un cambio en el plan de tratamiento, ó si estás comiendo más o menos; si estás más o menos activo de lo usual, si tienes estrés o estás enfermo. Recuerda, no porque te sientas bien significa que tu nivel de azúcar es aceptable, la única forma de saber es haciendo la prueba.

### ¿Cuáles deben ser mis números?

De acuerdo a la Asociación Americana de la Diabetes (2008) lo siguiente son las recomendaciones para las personas con diabetes:

- antes de la comida (incluyendo en ayuna)  
70 - 130 mg/dl

- 2 horas después de la comida  
bajo 180 mg/dl
- A1C  
bajo 7%

*Los números que usted y su médico escojan pueden variar de acuerdo a las circunstancias y necesidades individuales que usted tenga.*

Los resultados de A1C se ven diferentes de la lectura que que obtienes del metro de glucosa. Los resultados de A1C son reportados en porciento y no necesitas ayunar para esta prueba. Así es como trabaja: Las células rojas contienen una sustancia llamada hemoglobina. La hemoglobina es una proteína y aunque su función principal es de llevar oxígeno a los pulmones, sustancias como la glucosa (azúcar) se adhiere o se une a la hemoglobina. Estamos constantes creando células rojas y las células anteriores duran por algunas 12 semanas. Dado el caso de que la glucosa se adhiere a la hemoglobina en la sangre y las células duran por 12 semanas la prueba de A1C revela cuánta glucosa se ha adherido por un período de 2-3 meses. Esto incluye todos los niveles de la glucosa cada segundo del día. Es como un promedio de bateo algunos días son buenos pero otros no, pero tu promedio al fin de la temporada revela la realidad. Lo mismo con el A1C, el número te dice tu promedio en un período de 2-3 meses. Si tu número es sobre el 7% esto significa que necesitas un cambio en tu plan de tratamiento para llegar donde debes de estar. Lo importante es recordar que la A1C es una pieza del rompecabezas, pero el monitorizarte esto puede darte una mejor idea de tu control de glucosa.

Si tu A1c es:	Tu promedio de glucosa es:
6%	126 mg/dl
7%	154 mg/dl
8%	183 mg/dl
9%	212 mg/dl
10%	240 mg/dl
11%	269 mg/dl
12%	298 mg/dl

*Por cada punto de reducción en tu A1C, reduces el riesgo de hasta un 40% de complicaciones a largo plazo de la diabetes.*

### Haciendo la Prueba de la glucosa (azúcar)

1. Lava tus manos con agua y jabón en agua tibia. Usando agua tibia ayuda a obtener una gota de sangre más fácil. Lavándose también ayuda a remover cualquier residuo de comida de tu piel el cual puede afectar a tu glucosa (azúcar).
2. Deja tus manos colgando por unos segundos en cada lado esto ayuda a la circulación de la sangre hasta la punta de tus dedos.
3. Pincha el lado de la punta de tu dedo con el aparato de lanceta. Asegúrate que está a la profundidad correcta. Puedes ver las instrucciones (que vienen con el aparato) y ver el procedimiento. Asegúrate de no apretar demasiado tu dedo.
4. Cuando tengas una buena gota de sangre, aplícala a tu tira de prueba de acuerdo a las instrucciones de tu metro.
5. Lee los resultados del metro y mantén un registro de la glucosa en tu libreta. Asegúrate de incluir cualquier comentario el cual te ayudará a recordar el por qué de una lectura cuando esté fuera de control como “enfermo hoy” ó “no almorcé”. Tu libreta de registro hará más fácil cuando tu médico tenga que repasar tus lecturas en la próxima visita.



Hoy día existen metros que te permiten usar otro sitio para tu prueba de glucosa que no son tus dedos. A esto se le llama *lugar alternativo de prueba*. No significa que no tienes que sacar sangre sino que puedes usar otro lugar para sacártela como en la palma de la mano muy cerca de la muñeca, el antebrazo, en el lado del muslo; éstas son algunas partes. Verifica tu metro para ver que otros sitios pueden usarse.

#### Momentos en que no debes usar otro sitio porque tu glucosa puede estar cambiando rápidamente:

- Cuando pienses que tu glucosa puede bajar
- Si tienes dificultad en reconocer que tu glucosa está baja
- Si es menos de dos horas antes del comienzo de una comida.
- Si has estado físicamente activo

**Los metros de la glucosa han probado tener resultados muy precisos. Desafortunadamente resultados que no han sido exactos ha sido por causa de error humano. Para asegurar resultados más exactos y precisos:**

- Mantén tu metro limpio, un metro sucio no funciona apropiadamente. Sigue

instrucciones del fabricante en cómo limpiar tu metro.

- Asegúrate que tu metro está calibrado adecuadamente si es requerido
- Verifica la fecha de expiración en la botella de las tiras de prueba y no las uses si han expirado.
- Lava tus manos con agua y jabón y sécalas bien antes de sacar la sangre.
- Asegúrate que tienes la cantidad adecuada de sangre para poner en la tira.
- Si tus tiras o metro están muy frías o muy calientes, no te darán resultados precisos. Asegúrate que la temperatura de la tira de prueba y el metro está bajo la temperatura sugerida por el fabricante antes de usar. Usualmente es a temperatura de cuarto.

Es una idea muy buena el dejar que tu doctor ó Educador de Diabetes vean tus destrezas en el manejo del uso del metro por lomenos una vez al año. Es fácil de desarrollar hábitos que pueden afectar en forma negativa tus lecturas de glucosa. Tu educador de salud puede ayudarte a reconocer y corregir éstos hábitos.

