



## AUTOMONITOREO DE GLUCOSA EN LOS PACIENTES DIABÉTICOS

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que se elevan los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Existen varios tipos de diabetes dependiendo de su causa, sin embargo, en todos los tipos existe la posibilidad de tener los niveles de glucosa alterados.

### ¿Qué es el automonitoreo de los niveles de glucosa?

Cuando el paciente tiene la posibilidad de medir sus niveles de glucosa en casa, durante cualquier momento del día se dice que se encuentra en automonitoreo. Esto se logra a través de aparatos especiales llamados glucómetros, con los cuales se puede tomar una pequeña muestra de sangre del dedo del paciente y medir sus niveles de glucosa en unos cuantos minutos.



Estos aparatos son portátiles y permiten al paciente hacer estas determinaciones en cualquier momento y lugar.

### ¿Por qué se necesita tener un control de los niveles de glucosa?

Las personas con diabetes pueden tener elevaciones o disminuciones de los niveles de glucosa de manera inesperada, lo cual les causa molestias. Esta es la razón principal de monitorear los niveles de glucosa, para detectar estas alteraciones antes de que causen malestar al paciente.

El automonitoreo también permite al médico hacer ajustes al tratamiento para poder prevenir los descontrol de glucosa en la medida de lo posible y valorar cual ha sido el control del paciente en las últimas semanas.

Cuando un paciente lleva un automonitoreo adecuado, es más fácil que llegue a sus metas de tratamiento.

### ¿Qué tan confiables son las determinaciones de los glucómetros?

Dependiendo del modelo del aparato, algunos son más precisos que otros, sin embargo todos dan una aproximación bastante acertada de los niveles reales de glucosa. Los fabricantes incluyen esta información en cada aparato para que pueda ser revisada por el usuario.

### ¿Cuál es el mejor glucómetro?

Cada modelo y marca tiene sus ventajas, el más recomendable es el que se adapte mejor a sus necesidades. Algunos son más rápidos, otros guardan datos en la memoria, tienen números más grandes o son más fáciles de conseguir. Valore sus opciones antes de comprar un glucómetro y calcule el costo del aparato además del costo mensual de las tiras reactivas que utiliza.

### ¿Cómo se usa el glucómetro?

Dependiendo del modelo habrá un instructivo disponible para cada aparato. En términos generales los pasos principales son:

1. Limpiar sus manos
2. Con la lanceta (o aguja) hacer una punción en el área de la yema de los dedos. Si la punción se hace más hacia los lados puede ser menos dolorosa que hacia el centro del dedo.
3. Al juntarse una pequeña gota de sangre deposítela en la parte de la tira reactiva que está diseñada para ello.
4. Limpie el dedo con alcohol y presione la herida por un minuto o hasta que deje de sangrar.
5. Coloque la tira en el glucómetro y espere el tiempo necesario para la lectura.
6. Lea el resultado y anótelos en una bitácora con fecha y hora.

En algunos glucómetros se debe poner primero la tira reactiva en el glucómetro y luego colocar la sangre, por lo cual debe

leer el instructivo de su propio aparato antes de utilizarlo.



Si el resultado no aparece o marca un error, repita el procedimiento con una tira reactiva y lanceta nueva.

De manera convencional los resultados de glucosa se miden en miligramos por decilitro de sangre (mg/dL).

### ¿Qué tan frecuente debe ser el monitoreo de la glucosa?

Depende del paciente y el tipo de diabetes que tiene. El médico plantea un esquema para cada paciente. En términos generales:

- Las personas con diabetes tipo 1 deben puncionarse por lo menos 3 veces al día.
- Las mujeres embarazadas en tratamiento con insulina también se monitorean por lo menos 3 veces al día.
- Las personas con diabetes tipo 2 en tratamiento con insulina deben tomar sus niveles de glucosa 2 o más veces al día.
- Las personas con diabetes tipo 2 en tratamiento con pastillas pueden requerir el automonitoreo dependiendo de las indicaciones de su médico.
- Generalmente se recomienda un seguimiento más intensivo hasta que logran las metas establecidas o cuando hay variaciones en un paciente que previamente estaba bien controlado. Esto sucede con mas frecuencia durante una infección, cirugía, accidente o cambio de medicamento.

### ¿Cuáles son los objetivos del automonitoreo?

Para cada paciente los niveles de glucosa a los que se quiere llegar son diferentes. De manera general se busca llegar a ciertas metas en los niveles de glucosa en ayuno y después de comer, los rangos más

comúnmente aceptados se encuentran en la siguiente tabla:

Horario	Glucosa en mg/dL
Antes del alimento	70-130
2 horas después del alimento	Menos de 180

Estas metas pueden ser más estrictas para algunas personas.

### ¿En qué momento debo acudir al médico?

Además de sus citas habituales, usted debe acudir a urgencias si es que nota alguna de las siguientes situaciones:

- Si su nivel de glucosa es menor de 40 mg/dL aún si no tiene molestias.
- Si sus niveles están persistentemente por debajo de 70 mg/dL.
- Si sus niveles de glucosa se encuentran por arriba de 200 mg/dL por más de una semana.
- Si tiene dos lecturas seguidas mayores de 300 mg/dL.
- Si tiene alguna otra molestia asociada a los cambios en los niveles de glucosa.

### BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. Hormones and you: Self-monitoring of blood glucose. Hormone.org.
2. Automonitoreo de la glucemia en pacientes con diabetes tipo 2: la opinión de los pacientes. Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health, 2007; 22(4).
3. Taylor JR y Campbell KM. Home Monitoring of Glucose and Blood Pressure. Am Fam Physician 2007;76:255-60, 261, 262.
4. Kohn J. Glucose Goals. Abbot Diabetes Care. [http://www.abbottdiabetescare.com/adc\\_dotcom/url/questionAnswerProfile/en\\_US/0:0/question\\_answer/question\\_answer/QuestionAnswer\\_00156.htm](http://www.abbottdiabetescare.com/adc_dotcom/url/questionAnswerProfile/en_US/0:0/question_answer/question_answer/QuestionAnswer_00156.htm)
5. Kuri-Morales y cols. Uso de insulinas en el tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 1 y 2. Rev Endocrinol Nutr, 2007; 15(2):75-103.