

# CÓMO MEDIR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Probar su nivel de azúcar en la sangre a menudo puede ayudarle a controlar su diabetes. Pruebe su nivel de azúcar en la sangre regularmente si:

- Está tomando pastillas para la diabetes o insulina
- Está embarazada
- Está viajando
- Cambian sus hábitos alimenticios
- Empiece nuevos medicamentos
- Está enfermo



Su proveedor de atención médica puede decirle que controle su nivel de azúcar en la sangre:

- Al despertarse, antes de desayunar
- Antes de las comidas
- 2 horas después del comienzo de una comida
- Cuando sienta que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo

Un medidor de glucosa es un aparato que mide su nivel de azúcar en la sangre.

### Cómo elegir un medidor de glucosa:

- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál medidor de glucosa es mejor para usted.
- ¿Cuánto cuesta el medidor de glucosa?
- ¿Cuánto cuestan las pilas y las tiras de prueba?
- ¿Su compañía de seguro cubre el medidor de glucosa y los suministros?
- ¿Es fácil de usar?
- ¿Es fácil de programar?
  - ¿Hay algún descuento en el costo del medidor de glucosa?
- Facilidad de uso
  - Algunos medidores de glucosa tienen más pasos a seguir que otros.
  - ¿Los números son fáciles de leer?
  - Algunos medidores de glucosa le permiten pincharse el antebrazo, el muslo o la parte carnosa de la mano en lugar de la punta del dedo. Lea las instrucciones del fabricante.
  - ¿El medidor de glucosa es fácil de limpiar?
- Cómo asegurarse de que el medidor es preciso
  - Algunos medidores de glucosa tienen un código especial o un chip de computadora que debe cambiarse, o calibrarse, con cada nuevo envase de tiras de prueba.
  - Algunos medidores de glucosa tienen una sustancia de “control” para verificar el funcionamiento del aparato.

La mayoría de los medidores son exactos y precisos si se usan correctamente. The Nurse Practitioner Healthcare Foundation thanks Nipro Diagnostics for their assistance in the initial development of this public education series, Starting Insulin. We also thank Nipro Diagnostics for providing initial funding. Funding for this 2020 update provided by NPHF.

# Iniciar la Insulina – Una guía para pacientes

## CÓMO MEDIR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Los medidores de glucosa pueden diferir un poco en la forma de uso. Estos son algunos pasos generales para usarlos.

- Lávese las manos.
- Introduzca una tira de prueba en el medidor. A menudo, con esto se enciende el medidor, pero algunos medidores pueden tener un interruptor de encendido/apagado.
- Con una lanceta, pínchese la punta del dedo. Se recomienda pincharse la parte lateral de la punta del dedo, cerca de la uña, para evitar el dolor en la punta del dedo.
- Apriete suavemente o masajee el dedo hasta que se forme una gota de sangre.
- Toque y sostenga el borde de la tira de prueba sobre la gota de sangre.
- A menudo su medidor emitirá un “pitido” cuando haya suficiente sangre.
- Su resultado de azúcar en la sangre aparecerá en la pantalla del medidor.



Anote los resultados de su nivel de azúcar en la sangre cada vez que se haga una prueba. La mayoría de los medidores de glucosa vienen con diarios de registro, o también puede usar un cuaderno. Algunos medidores pueden guardar los resultados de azúcar en la sangre en la memoria. Asegúrese de configurar la fecha y la hora y de saber cómo usar un medidor de glucosa con memoria. Muéstrole el registro a su proveedor de atención médica en cada visita.

Las mediciones incorrectas son el resultado de:

- Un medidor sucio
- El medidor o la tira de prueba de glucosa no están a temperatura ambiente
- Tiras de prueba viejas o vencidas
- El medidor no está calibrado para el envase de tiras de prueba que se usan con ese medidor
- Hay demasiada o muy poca sangre en la tira de prueba

Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a entender cómo usar su medidor de glucosa.

Place label here.