



EXCLUSIVO DE INTERNET

El monitoreo de la glucosa en sangre: El cómo hacerlo para los niños

El control de su diabetes implica trabajo. Una de las mayores responsabilidades es el chequeo de los niveles de glucosa. La glucosa es el azúcar en el torrente sanguíneo. Viene de dos fuentes — la comida que ingieres y el de su hígado. Una hormona en tu cuerpo llamada insulina evita que esos niveles de glucosa se eleven mucho. La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce la suficiente insulina o no la produce en lo absoluto. Esta es la razón por la que tuvieras que administrarte insulina.

La prueba de la glucosa te permite saber cuánta glucosa está circulando en tu cuerpo. Si tu azúcar está muy alta o muy baja, la prueba te permitirá saberlo, de forma tal que podrás llevarla al nivel adecuado. Tú o uno de tus padres debe chequear tu glucosa unas tres o cuatro veces al día, o con más frecuencia en ciertas situaciones, tales como cuando estás enfermo o practicas deportes. Chequea con tu enfermera practicante avanzada para ver cuántas pruebas de glucosa al día son las convenientes para ti.

¿Cómo selecciono un metro?

Antes de comprar un metro para medir la glucosa, debes conocer algunas cosas sobre él. Primero, ¿Es el metro fácil de usar? Asegúrese que las tiras de pruebas son también fácil de usar. Asegúrate que conoces el tamaño de la muestra de sangre que el metro necesita — mientras menor, mejor. Algunos metros de glucosa en el mercado hoy en día no necesitan tiras de pruebas u ofrecen otros elementos que hacen las pruebas más fáciles para los niños.

Dependiendo de dónde tú guardes tu metro, el tamaño es importante. Asegúrate que tu metro tiene el tamaño adecuado para el lugar donde lo guardas. El metro también debe dar lecturas exactas y ser fácil de limpiar.

El precio también debe ser considerado. Por ejemplo, un metro puede ser uno de los más baratos que puedes encontrar, pero las tiras de prueba pueden resultar muy caras con el paso del tiempo de uso. Asegúrate de considerar todos los aspectos de los costos para determinar que estás comprando lo más correcto. Tus padres también deben considerar si los metros o las tiras están cubiertas por su compañía de seguro médico.

¿Cómo me hago la prueba?

- Lávese y séquese las manos. Luego ponga su metro listo. Cada metro funciona de forma diferente, así que verifique que está siguiendo las instrucciones del modelo. Puede incluso chequear su glucosa cuando visitas a su enfermera practicante avanzada para asegurarse que está haciendo las cosas correctamente.
- Seleccione el punto en su dedo o brazo donde se va a pinchar. Pinche

un dedo diferente cada día. Pinche el costado de su dedo, ya que esto hace que duela menos y es menos probable que se ponga morado.

- Prepare su lanceta y aditamentos para el pinchazo. Estos aditamentos son todos diferentes, así que asegúrese de conocer cómo usar los suyos correctamente. Coloque el instrumento contra su dedo, y presione el botón.
- Esprima una gota de sangre para la tira de la prueba. No siempre es fácil sacar la sangre. Pudiera tener que colgar su mano o apretar o mover su dedo — pero hágalo suavemente. Ponga la gota de sangre en la tira de prueba, y ponga la tira en el metro de acuerdo a las instrucciones.
- Recoja cada resultado en su cuaderno de control. Tome notas, tales como si usted tuvo una cena opípara o si olvidó tomar su merienda.

¿Dónde pongo mis instrumentos usados?

Ya que las lancetas son afiladas, usted no puede simplemente tirarlas al cesto de basura. Alguien se pudiera herir. En su lugar, limpie un contenedor de plástico pesado, como una botella de soda o una botella vacía de detergente. Ponga sus lancetas usadas en la botella. Luego, cuando esté tres cuartos llena, séllela y llame a su compañía de basura para ver dónde se puede botar de forma segura.

¿Qué debo hacer cuando estoy en la escuela?

Antes de comenzar el curso escolar, tus padres deben reunirse con la enfermera o equipo de salud de su escuela. Ellos prepararán a un plan escolar para usted. De esta forma, sabrás dónde y cuándo te puedes chequear la glucosa, dónde obtener tu insulina y quién está preparado para ayudarte si lo necesitaras, especialmente en una emergencia.

¿Y las otras veces que estoy fuera de la casa?

Sólo porque padezcas de diabetes no significa que no puedas dormir fuera por fiestas o celebración de cumpleaños. Sólo necesitas planificarlo todo antes de ir. Trata de averiguar qué actividades van a tener lugar — como nadar o juegos laser — y qué comida se servirá. De esta forma, puedes ajustar tu insulina si fuera necesario o llevar meriendas si hay alimentos que no puedes comer.

Finalmente, asegúrate que tienes una vía de comunicación con tus padres. Llámalos en algún momento durante la fiesta para que sepan cómo va todo.

Información adaptada del American Diabetes Association Web site en <http://www.diabetes.org>.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.