

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, cerca de 24 millones de residentes de los Estados Unidos padecen de diabetes. Si usted es una de esas personas, el manejo de su nivel de glucosa en sangre (azúcar) es importante para que se sienta lo mejor posible y para evitar complicaciones. Para mantener un seguimiento de sus niveles, usted va a necesitar un glucómetro.

Su proveedor de salud le va a establecer sus rangos de glucosa en sangre y le va a informar cuántas veces al día usted debe monitorizarse. Las personas con diabetes tipo 1 probablemente necesiten chequearse sus niveles de glucosa en sangre al menos tres veces al día o más, mientras que las personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar chequearse sus niveles con menor frecuencia.

### La selección del glucómetro

Hay muchos tipos de glucómetros en el mercado. Usted debe considerar los siguientes aspectos:

- la cantidad de sangre que se necesita – algunos glucómetros incluyen lancetas que no se introducen en la piel tan profundamente como otros.
- la velocidad de la prueba – algunos glucómetros pueden brindar los resultados en tan poco tiempo como 5 segundos, lo que es importante si usted está sufriendo de hipoglucemia (azúcar baja en sangre).
- tamaño general – algunos de los glucómetros hoy día son más pequeños y más portables, lo que los hace más fácil de portar en una pequeña cartera o bolsillo.
- capacidad de memoria – algunos glucómetros almacenan una pequeña cantidad de lecturas, mientras otros pueden almacenar cientos de lecturas.
- disponibilidad de software – algunos glucómetros pueden sincronizarse con una computadora personal para almacenar, imprimir y compartir las lecturas con su proveedor de salud.

Finalmente, el precio del glucómetro es importante, pero también lo es el precio de las tirillas de prueba. Algunas tirillas cuestan más de \$1 cada una. Esto puede ser un gran gasto dependiendo de cuántas veces al día usted se haga la prueba. Además, usted pudiera necesitar seleccionar un glucómetro específico porque esté cubierto por su seguro de salud.

### Cómo usar el glucómetro

Para medir su glucosa en sangre usando un glucómetro, primero lávese las manos y séquelas completamente de forma tal que el sitio de la prueba esté libre de cualquier residuo de azúcar. Seguidamente, pinche la punta de su dedo con la lanceta, y ponga una gota de sangre en la tirilla de prueba. Siga las instrucciones de su glucómetro sobre cómo insertar la tirilla de prueba en el glucómetro. Las tirillas de prueba están cubiertas con un producto químico que se combina con la gota de sangre. Los glucómetros miden su glucosa en formas diferentes. Por ejemplo, algunos miden la electricidad que puede pasar a través de la muestra, mientras otros miden cuánta luz se refleja de ella.

El nivel de glucosa se va a mostrar como un número. Siempre grábelo, en papel o electrónicamente.

### Consejos adecuados sobre el uso

Aquí hay algunos consejos para asegurarse que usted está usando su glucómetro correctamente:

- Lea cuidadosamente las instrucciones del productor; si tiene alguna pregunta, llame al número gratuito de la compañía.
- Use las tirillas de prueba que se recomiendan para su glucómetro de forma tal que obtenga resultados exactos.
- Lleve el glucómetro a la consulta de su proveedor de salud, para que él o ella pueda observarlo usándolo y asegurarse que usted se está midiendo la glucosa en sangre correctamente.
- Haga chequeos del control de la calidad para asegurarse que su glucómetro está midiendo exactamente. Esto puede incluir el usar una solución de control de la calidad de la prueba. Esta solución algunas veces se incluye con el glucómetro, o puede solicitarse al productor o a una farmacia. También, algunos glucómetros tienen controles electrónicos para asegurarse que el glucómetro en si mismo está funcionando correctamente.
- Conozca cuándo y cómo limpiar su glucómetro. Siga las instrucciones incluidas para saber si el glucómetro requiere limpieza regular o si las alertas electrónicas le dicen cuándo tiene que limpiarlo.

### Nuevas tecnologías para la monitorización de la glucosa

Aunque ningún método de monitorización de la glucosa en sangre supera al tradicional del dedo, algunas nuevas tecnologías están disponibles. Por ejemplo, algunos glucómetros pueden utilizar sangre de sitios alternativos, tales como en brazo, el antebrazo, la base del dedo gordo o el muslo. La sangre de la punta del dedo todavía es la prueba que muestra los cambios en glucosa más rápidamente que la de cualquier otro sitio.

También hay otras dos opciones para la monitorización de glucosa, pero no sustituyen el lugar que ocupan los dedos.

Estos son los siguientes:

- Un medio de prueba por la piel que se usa como un reloj y extrae pequeñas cantidades de líquido de la piel sin punturarla.
- Un sistema continuo de monitorización de glucosa consistente en un tubo ubicado debajo de la piel que recoge pequeñas cantidades de líquido.

Finalmente, los investigadores están explorando la tecnología que usaría un rayo de luz infrarroja que penetra la piel para medir los niveles de glucosa.

Información tomada de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos, disponible en [www.fda.gov](http://www.fda.gov).



## Notas

---



---



---