

MONITOREO EN CASA

¿Qué es el monitoreo?

Es un procedimiento que me permite valorar mi nivel de azúcar a través de una punción digital (dedo) y una gota de sangre, la cual es colocada en el aparato medidor (glucómetro).

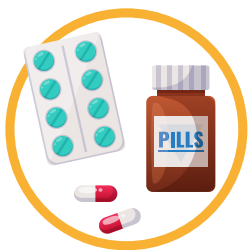
¿Por qué es importante medir mi azúcar en casa?

- Brinda información sobre cómo me encuentro en ese momento, y me ayuda a poder corregir a tiempo mis niveles de azúcar (alta o baja).
- Ayuda a mi médico a realizar los ajustes necesarios en el tratamiento.
- Permite a mi nutrióloga dar mayor flexibilidad en el plan de alimentación.
- Ayuda a planear un programa de ejercicios en conjunto con mi médico o educador en diabetes.



¿Qué puede hacer que mi azúcar suba o baje?

Mi azúcar (glucosa) es la gasolina que necesita mi cuerpo para trabajar y frecuentemente varía a lo largo del día. Estas variaciones dependen de las decisiones que tome diariamente.



Momento del día en que me tomo mi medicamento o insulina.



Manejo de mis emociones: estrés o enojo.



Tipo de alimentos que elijo o como los combino.



Proceso infeccioso o días de enfermedad.

MONITOREO EN CASA

¿Cuándo debo medir mi azúcar en la sangre?

Existen ciertas condiciones que se deben cumplir para poder medir tu azúcar:



No ingerir alimentos
por lo menos 8 horas.
AYUNO



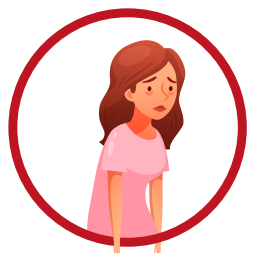
Antes de un tiempo de comida (desayuno, comida o cena).
PREPRANDIAL



Dos horas después de la comida (comienza a contar desde el primer bocado).
POSTPRANDIAL



SÍNTOMAS DE BAJA DE AZÚCAR
Dolor de cabeza, sudoración, palpitaciones, entre otros



DÍAS DE ENFERMEDAD:
Las enfermedades o infecciones pueden interferir en el control de mi glucosa, provocando que esta suba o baje, es importante durante estos días revisar con mayor frecuencia tu azúcar y realizar ajustes necesarios.



MADRUGADA O ANTES DE DORMIR:
Si tu médico o educador en diabetes lo solicitan, porque existe sospecha de baja de azúcar nocturna (hipoglucemia).