

# 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).