

# USO DE GLUCÓMETRO

## Pasos para usar mi glucómetro



- 1. Lavar las manos con agua y jabón** antes del procedimiento y secarlas muy bien (utilizar agua templada ayuda a mejorar la circulación).
- 2. Reunir el material necesario** (tirillas reactivas, glucómetro, pluma para punción, lancetas).
- 3. Seleccionar la zona a puncionar** (hacer la punción en los laterales del dedo, es menos dolorosa que en el centro).
- 4. Realizar la punción y presionar hasta juntar una gota de sangre.**
- 5. Colocar la gota de sangre en la tira reactiva**, esperar unos segundos el resultado y anotarlo

- Si el resultado no aparece o marca error, repite la prueba con una tirilla nueva.
- Mensajes que pueden aparecer en la pantalla:
  - LO: Azúcar muy baja (Menor a 20 mg/dL)
  - HI: Azúcar muy alta (Mayor a 500 mg/dL)

Recuerda que **tu nivel de azúcar** varía en diferentes momentos del día. Además el glucómetro arroja una cifra aproximada de tu glucosa en sangre, la cual puede ser diferente de un medidor a otro.

## ¿Cuáles son los valores ideales?

CONDICIÓN	VALORES IDEALES
Glucosa en ayuno	70 A 100 MG/DL
Dos horas después de los alimentos	MENOR DE 140 MG/DL

Tu médico te dirá cuales serán tus metas, de acuerdo a la evolución de tu diabetes.