

Como Usar un Glucómetro



1. Lavarse las manos y prepare sus suministros



2. Encienda el glucómetro e inserte la tira reactiva



3. pinchase el dedo y exprimir una gota de sangre



4. Coloque la gota en el borde de la tira reactiva.



5. Limpie cualquier resto de sangre.

Ya sea que tenga diabetes tipo 1 o tipo 2, los dispositivos de control de azúcar en sangre en el hogar llamados glucómetros pueden brindarle información valiosa sobre si su nivel de azúcar en sangre es demasiada baja, demasiada alta o en un buen rango para usted. Estos dispositivos electrónicos portátiles le brindan información instantánea y le permiten saber de inmediato cuál es su nivel de azúcar en la sangre.

El monitoreo regular es una forma particularmente útil de controlar su diabetes y ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, por lo que es importante saber cómo usar correctamente el dispositivo.

Cuando Realizar la Prueba

Hable con su médico sobre la frecuencia y en qué momentos del día debe realizar las pruebas y qué hacer si sus resultados son bajos o altos. La frecuencia de las pruebas puede depender de su tipo específico de diabetes y de su plan de tratamiento personal.

Que Necesita Para Usar un Glucómetro

- Gasa de preparación con alcohol (o agua y jabón si tiene acceso a un fregadero)
- Lanceta
- Tira de prueba
- Glucómetro
- Registro / cuaderno para registrar los resultados



Instrucciones de uso del Glucómetro

1. Primero, coloque su glucómetro, una tira reactiva, una lanceta y una gasa de preparación con alcohol.
2. Lávese las manos para prevenir infecciones. Si no está junto a un fregadero, use una gasa con alcohol. Si se encuentra junto a un fregadero lávese bien las manos, se recomienda el uso de una gasa con alcohol.

3. A veces es útil calentar primero las manos para facilitar el flujo de sangre. Puede frotarse las manos enérgicamente o pasarlas por agua tibia; solo asegúrese de secarlas bien, ya que las manos mojadas pueden diluir la muestra de sangre y reducir el número.
4. Encienda el glucómetro y coloque una tira reactiva en la máquina cuando la máquina esté lista. Observe el indicador para colocar la sangre en la tira.
5. Asegúrese de que su mano esté seca y limpie el área que ha seleccionado con un paño de preparación con alcohol y espere hasta que el alcohol se evapore.
6. Perfore la yema del dedo en el costado de su dedo, entre la parte inferior de la uña y la punta de la uña (evite las almohadillas, ya que esto puede pellizcar más). El tipo de gota de sangre necesaria está determinado por el tipo de tira que está utilizando (algunos utilizan una "gota colgante" de sangre en lugar de una gota pequeña para las tiras que extraen sangre con una acción capilar).
7. Coloque la gota de sangre sobre o al costado de la tira.
8. El glucómetro tardará unos minutos en calcular la lectura de azúcar en sangre. Siga las órdenes de su médico para cualquier lectura de azúcar en sangre que obtenga.
9. Puede usar la gasa de preparación con alcohol para secar el sitio donde extrajo la sangre si todavía sangra.
10. Escriba sus resultados. Mantener un registro facilita que usted y su médico establezcan un buen plan de tratamiento. Algunos glucómetros pueden almacenar sus resultados en una memoria para facilitar el mantenimiento de registros.

Problemas Comunes Que Se Deben Evitar

Es importante realizar un mantenimiento regular de su medidor de glucosa para evitar posibles problemas. Siga estos consejos para garantizar un buen funcionamiento:

- Asegúrese de tener baterías que se ajusten a su glucómetro.
- Asegúrese de que sus tiras reactivas no estén caducadas, ya que las tiras reactivas caducadas pueden proporcionar un resultado inexacto.
- Después de sacar una tira reactiva, cierre bien la tapa. Demasiada luz o humedad puede dañar la tira.
- Limpie su dispositivo regularmente y ejecute controles de calidad cuando se le solicite.

Eliminación de Materiales Punzantes o de Riesgo Biológico

Deseche las lancetas en un recipiente a prueba de pinchazos, preferiblemente un recipiente rojo para objetos punzantes que esté hecho para ese propósito. Puede obtener uno de su médico o farmacia. Si no hay ninguno disponible, use una botella de detergente de plástico grueso con tapón de rosca, para evitar accidentes por pinchazos de agujas. Muchos hospitales y farmacias tienen un programa de entrega de objetos punzantes donde puede traer su contenedor cuando esté lleno.

Cuando Viaje

- Si va a viajar durante varios días, lleve consigo un estuche de plástico duro para guardar las lancetas desechadas y llévelas con usted hasta que pueda desecharlas correctamente.
- Asegúrese de tener siempre una pequeña reserva de bocadoillos con carbohidratos de acción rápida, insulina adicional o medicamentos adicionales en caso de emergencia.