Apéndice III: Control de la glucemia

Se refiere a la continúa medición de la glucemia (glucosa). Este control se puede realizar en cualquier momento, utilizando un dispositivo portátil llamado glucómetro.

**Forma en que se realiza el examen**

El glucómetro tradicional viene con tiras reactivas, pequeñas agujas llamadas lancetas y un diario para registrar los números. Existen muchas clases diferentes de estos glucómetros, pero esencialmente todos funcionan de la misma manera.

Un equipo de examen completo se puede comprar en una farmacia sin necesidad de receta. El médico o la enfermera pueden ayudar a escoger el equipo correcto para uno, ayudarle a armarlo y enseñarle la manera de usarlo.

Uno se punza el dedo con la lanceta y coloca una gota de sangre sobre una tira especial, la cual utiliza una sustancia química para determinar la cantidad de glucosa en la sangre. (Los monitores más nuevos pueden utilizar sangre de otras áreas del cuerpo aparte de los dedos, reduciendo así la molestia). El glucómetro muestra los resultados de la glucemia en números en una pantalla digital.

**Preparación para el examen**

Es necesario tener todos los elementos del examen al alcance antes de empezar, ya que la sincronización es importante. Limpie la punta del dedo que se va a punzar con agua y jabón o con una gasa con alcohol y seque la piel completamente antes de la punción.

**Lo que se siente durante el examen**

Se siente una punzada aguda.

**Razones por las que se realiza el examen**

Este examen revela el nivel de glucemia.

Si uno tiene diabetes, puede usarlo para vigilar cuidadosamente los niveles de glucemia en el hogar. La verificación regular del nivel de glucemia es una de las medidas más importantes que se puede tomar para manejar la enfermedad. Esto le proporciona al médico información importante con respecto al control de la glucemia.

Cuando uno le hace un seguimiento a su glucemia:

* Empezará a ver patrones que lo ayudarán a planear comidas, actividades y el horario para tomar los medicamentos
* Conocerá cómo ciertos alimentos afectan sus niveles de glucemia
* Verá cómo el ejercicio puede mejorar sus números

Los exámenes le permiten responder rápidamente al nivel alto de glucemia (hiperglucemia) o a la glucemia baja (hipoglucemia). Esto podría abarcar ajustes en la dieta, ejercicio e insulina (de acuerdo con las instrucciones del médico).

El médico puede solicitar un examen de glucemia para detectar diabetes.

**Valores normales**

* Antes de las comidas: de 90 a 130 miligramos por decilitro (mg/dL)
* Después de las comidas: menos de 180 mg/dL.

Los valores pueden variar dependiendo de la actividad física, las comidas y la administración de insulina. Los rangos de los valores normales pueden variar ligeramente entre diferentes laboratorios. Hable con el médico acerca del significado de los resultados específicos de su examen.

Los ejemplos anteriores muestran las mediciones comunes para los resultados de estas pruebas. Algunos laboratorios usan diferentes medidas o podrían evaluar diferentes muestras.

**Significado de los resultados anormales**

Los niveles bajos indican la presencia de hipoglucemia. Es necesario comer algo y es posible que se necesite modificar la próxima dosis de insulina y probablemente también las dosis futuras.

Si los niveles son demasiado altos, esto indica la presencia de hiperglucemia, en cuyo caso uno puede necesitar insulina adicional.

**Cuáles son los riesgos**

Hay una ligera posibilidad de infección en el sitio de la punción y se puede presentar algo de sangrado después de ésta.

**Consideraciones especiales**

Se debe seguir el procedimiento correcto o los resultados no serán exactos.

**Nombres alternativos**

Monitoreo o control de la glucemia en el hogar; Autocontrol de la glucemia

**Referencias**

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes--2010. *Diabetes Care*. 2010 Jan;33 Suppl 1:S11-61.