

Diabetes: Cómo revisar el azúcar en la sangre - [Diabetes: How to Test Your Blood Sugar]



Una prueba de azúcar en la sangre para uso en el hogar mide el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre en el momento de hacer la prueba. Esta prueba se puede hacer en cualquier lugar. Todo lo que necesita es un medidor de glucosa en la sangre.

¿Para qué hacerse una prueba de azúcar en la sangre?

Monitorizar el nivel de azúcar en la sangre elimina las conjeturas en su control diario de la diabetes. Es importante hacerse pruebas de nivel de azúcar porque:

- Necesita saber cuándo el azúcar en la sangre está alta o baja para prevenir una emergencia.
- Necesita saber si el nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto de forma constante. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causarle problemas con el corazón, los nervios y los vasos sanguíneos.
- Si se aplica insulina de acción rápida o de acción corta antes de las comidas, necesita saber cuánta insulina tomar.

- Necesita saber de qué manera el ejercicio, la dieta, el estrés y estar enfermo afectan los niveles de azúcar en la sangre.

También puede utilizar pruebas de azúcar en la sangre en el hogar para:

- Elegir el primer horario de uso y la dosis de insulina adecuados, o ajustar las dosis o el horario de uso de insulina.
- Ver si los niveles de azúcar en la sangre están altos o bajos cuando tenga síntomas.

¿Cómo se prueba el nivel de azúcar en la sangre?

Se pinchará un dedo, la palma de una mano o el antebrazo con una pequeña aguja llamada lanceta para obtener una gota de sangre. Después de colocar la tira reactiva en el medidor de glucosa, ponga la sangre en la tira reactiva. El medidor de glucosa en la sangre da los resultados de la prueba en un lapso de un minuto o menos.

Cada medidor de glucosa en la sangre es distinto. Algunos podrían necesitar una gota de sangre más grande o más pequeña. Siga las instrucciones atentamente.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Séquelas bien con una toalla limpia. También puede usar una toallita de alcohol para limpiar la zona de donde sacará la sangre.
- Coloque una aguja limpia en el soporte del tamaño de un lápiz.
- Retire la tira reactiva del frasco. Vuelva a colocar la tapa inmediatamente. Esto evita que la humedad afecte las demás tiras reactivas. A veces, las tiras reactivas se guardan dentro del medidor.

- Prepare el medidor de azúcar en la sangre. Siga las instrucciones incluidas con el medidor.
- Pinche la parte lateral de la punta de un dedo con la aguja. No pinche la punta del dedo. Duele más y es posible que no obtenga la sangre suficiente para hacer la prueba. Algunos medidores de azúcar en la sangre utilizan dispositivos para agujas que pueden obtener una muestra de sangre de la palma de la mano o del antebrazo.
- Coloque una gota de sangre en el lugar indicado de la tira reactiva.
- Con un algodón limpio, presione el lugar en donde pinchó el dedo. Esto detendrá el sangrado.
- Siga las instrucciones incluidas con el medidor de azúcar en la sangre para obtener los resultados. Algunos medidores pueden demorar sólo unos segundos para mostrar los resultados.
- Anote los resultados. Usted y su médico utilizarán este diario para determinar con qué frecuencia alcanza el azúcar en la sangre el rango recomendado. El médico también utilizará los resultados para decidir si es necesario cambiar sus medicamentos.

¿Con qué frecuencia debe revisar el nivel de azúcar en la sangre?

Debe revisarse los niveles de azúcar en la sangre, como mínimo, una vez al día. Si se aplica insulina, es posible que tenga que revisarlos varias veces al día. Asegúrese de hablar al respecto con su médico.

¿Qué significan los resultados?

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de determinados límites. Por ejemplo, uno de los valores de azúcar en la sangre podría ser 70 antes de las comidas y menos de 180 una a dos horas después de una comida. Sin embargo, es posible que su médico establezca un rango diferente para usted. Por ejemplo, si está embarazada y tiene diabetes, los valores de azúcar en la sangre deberían ser distintos.

¿Qué puede afectar los resultados?

Muchas cosas pueden afectar los resultados de la prueba, entre ellas:

- El tipo y la cantidad de alimentos que come.
- Las enfermedades o el estrés emocional.
- Fumar.
- Beber alcohol.
- Los medicamentos, como píldoras anticonceptivas y algunas pastillas para la presión arterial alta.
- Estar enfermo o tener una lesión.
- Hacer ejercicio.