Supertele

PAÍS: España
PÁGINAS: 77
TARIFA: 1807 €
ÁREA: 156 CM² - 30%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 43132
E.G.M.: 85000
SECCIÓN: CONSUMO

29 Noviembre, 2014

vida sana

Diabetes y autocontrol

Con la celebración hace apenas una semana del Día Mundial de la Diabetes se recuerda que se trata de una epidemia que no para de crecer en el mundo, que es una enfermedad crónica grave y que, aunque no podemos evitarla, sí retrasar su aparición en el caso de la Tipo 2 y controlar su evolución en el caso también de la Tipo 1. Gracias a los medidores de glucosa, cada paciente puede gestionar sus decisiones cada día y mejorar su control para evitar daños colaterales. ¡Tú puedes!

Cómo lograr un buen autocontrol glucémico

Mediante un medidor de glucosa podemos obtener **información esencial sobre los niveles de azúcar en sangre y ver cómo va cambiando** (según estilo de vida, alimentación, realización de ejercicio, estrés, tratamiento...)

Para obtener un buen control, se deben mantener los **niveles de glucosa dentro de la normalidad**.

No todas las personas con diabetes deben hacerse el mismo número de análisis, dependerá principalmente de:

- Tipo de diabetes
- tratamiento
- y práctica de ejercicio físico

El equipo sanitario lo ayudará a decidir **cuándo** y **con qué frecuencia** deben hacerse estos controles.

Objetivos de control

SEGÚN LA AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA 2013)

Tipo de pacientes con diabetes	Niños 0-6 años	Niños 6-12 años	Niños 12-19 años	Adultos	Embarazadas con diabetes	Diabetes Gestacional
En ayunas, al levantarse	100-180 mg/dL	90-180 mg/dL	90-130 mg/dL			
Antes de comer (Glucemia Preprandial)	110-200 mg/dL	100-180 mg/dL	90-130 mg/dL	70-130 mg/dL	60-99 mg/dL*	≤ 95 mg/dL
2 horas después de las comidas (Glucemia Postprandial)				< 180 mg/dL	100-120 mg/dL	1h: ≤ 140mg/dL 2h: ≤ 120mg/dL
HbA1c	< 8,5% y < 7,5%	< 8%	< 7,5%	< 7%	< 6%	< 6%

*Objetivos óptimos de glucemia en el embarazo para antes de comer, antes de acostarse y durante la noche.

Al levantarse — Antes de comer — Después de comer

Valores objetivo que deben individualizarse en función de las circunstancias de cada persona supervisadas siempre por un profesional sanitario.

Realizar un análisis de glucosa es muy sencillo. Sólo hay que seguir las pautas recomendadas por los profesionales de la salud.

7 Pasos para el buen control

1 Antes de hacerse el análisis, es importante **lavarse las manos con agua tibia y jabón, y secarlas bien.** De esta manera facilitaremos la extracción de la gota de sangre y reduciremos la posibilidad de contaminación de la muestra para la realización del control.

2 Con las manos ya limpias, **se inserta la tira reactiva en el medidor** (sistema más habitual de la mayoría de medidores de glucosa, para evitar cualquier error leer atentamente las instrucciones de cada medidor).

3 **Realizar una pequeña punción.** Hay varias cosas que se deben tener en cuenta para que la punción sea prácticamente indolora:

- Utilizar una **nueva lanceta en cada punción.**
- Escoger un dedo diferente, alternados. **No se debe pinchar siempre en el mismo dedo.**
- **Pinchar solo en los laterales del dedo** (aunque no tienen tanta sensibilidad).

¡Nunca utilices la lanceta de otra persona!

Así se deforma una lanceta con el uso:

4 **Apretar y masajear** suavemente la yema del dedo **hasta obtener una gota de sangre.**

5 **Acercar la tira al dedo para que absorba la muestra** y en breves segundos se obtiene el **resultado de glucosa.**

6 Con cuidado para no lesionar los dedos de sangre, **extraer la tira usada del medidor y tirarla.** Algunos medidores tienen incorporado algún expulsor para evitar la manipulación de la tira contaminada de sangre.

7 **Anotar el resultado** en un cuaderno de control o en alguna de las aplicaciones existentes actualmente para móviles y tabletas.

Infografía realizada por:

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

/FUNDACIONINFANTILADIABETES
@FUNDIABETES
/FUNDIABETES
/FDIABETES

WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG
INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

Con la colaboración de:

A. MENARINI DIAGNOSTICS — Soluciones para la Diabetes

WWW.DIABETESMENARINI.COM