

## **CÓMO MEDIR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE**

**Controlar su nivel de azúcar en la sangre es muy importante cuando tiene diabetes.**

Su proveedor de atención médica puede decirle que controle su nivel de azúcar en la sangre:

- cuando se despierta, antes de comer
- antes de las comidas
- dos horas después de comer
- si siente que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo



Un medidor de glucosa es un aparato que mide su nivel de azúcar en la sangre.

### **Cómo elegir un medidor de glucosa**

- Pregúntele a su proveedor de atención médica qué medidor de glucosa es mejor para usted.
- ¿Cuánto cuesta el medidor de glucosa?
- ¿Cuánto cuestan las pilas y las tiras de prueba?
- ¿Su seguro médica paga por el medidor de glucosa y los suministros?
- ¿Es fácil de usar?
- ¿Los números son fáciles de leer?
- ¿Es fácil de limpiar?
- ¿Es fácil de programar?
  - Algunos medidores de glucosa tienen un código especial o un chip de computadora que se debe cambiar con cada nuevo envase de tiras de prueba.
  - Algunos medidores de glucosa tienen una sustancia de “control” para verificar el funcionamiento del aparato.

### CÓMO MEDIR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Para usar su medidor de glucosa:



1. Lávese las manos.
2. Coloque la pequeña tira de prueba en el medidor.
3. Con una lanceta punzante, pínchese la punta del dedo.
4. Haga salir una pequeña gota de sangre apretando su dedo.
5. Toque el borde de la tira de prueba con la sangre.
6. Su medidor puede emitir un “pitido” cuando haya suficiente sangre.
7. Sus resultados aparecerán en el medidor de glucosa.

Anote sus resultados de azúcar en la sangre y la hora del día en que se controló en el registro diario del medidor de glucosa o en un cuaderno. Algunos medidores pueden guardar los resultados de azúcar en la sangre en la memoria. Asegúrese de configurar la fecha y la hora y de saber cómo usar un medidor de glucosa con memoria.

Muéstrele el registro a su proveedor de atención médica en cada visita.

Los resultados incorrectos pueden deberse a:

- un medidor sucio
- el medidor de glucosa y la tira de prueba no están a temperatura ambiente
- tiras de prueba viejas o vencidas
- el medidor no está calibrado para el envase de tiras de prueba que se usan con ese medidor
- hay demasiada o muy poca sangre en la tira de prueba

**Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a entender cómo usar su medidor de glucosa.**

Place label here.