




AUTOMONITOREO DE LA Glucosa

 Es el método que realiza una persona con un monitor de glucosa capilar (glucómetro) para determinar sus cifras de glucosa (azúcar) en sangre.

 Este resultado refleja las cifras de glucosa del momento en que se han tomado.

Una herramienta poderosa



Niveles

Pueden variar de un día a otro pueden estar en ocasiones arriba o abajo, en un mismo día.



Medir vs Monitorear

Cuando mides tu glucosa esporádicamente no obtienes la información necesaria para tomar acciones en tu tratamiento. El llevar un registro y realizarlo ordenadamente es monitorear.



Aprender

a interpretar los resultados que obtienes de tu glucometro te permitirá evitar complicaciones.



Metas

Conocer para prevenir lo que altera tu glucosa puede ayudarte a tener un mejor control de tu Diabetes.



Registro

La bitácora de registro o Automonitoreo es la mejor herramienta para conocer cómo se comporta tu glucosa durante el día, con ello tu Nutrióloga, Médico o Educador en Diabetes puede optimizar tu tratamiento.



Alteraciones

Tus resultados de glucosa se pueden ver modificados por alimentación, ejercicio, emociones o tratamiento médico.



Metas glucémicas

Se refieren a los niveles que debes de tener en ayunas (110mg/dl), y posprandial 2 horas después de los alimentos <140mg/dl.



saludguanajuato

salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**



¿Cómo debo realizar mi registro?



1.- Anotar el resultado de tu monitor ejemplo día lunes.



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------------------|--------|--|--------|--|--------|---------------------------|
| 200 mg/dl | | 190mg/dl | | 200mg/dl | | 250 mg/dl |
| | | | | | | |
| 8:00 am Ayunas Horario | | 7:00 pm Después de los alimentos Horario | | 3:00 pm Después de los alimentos Horario | | 8:00 am Ayunas Horario |



2.- Anotar el horario en que te has hecho la toma de tu glucosa.

3.- Además registra si algún día de la semana presentaste malestares, informa a tu médico.

Malestares durante la semana: _____

4.- Ahora realiza tu registro semanal y comparte con tu médico

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------------|--------|----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|----------------------------------|
| | | | | | | |
| Ayunas Horario | | Después de los alimentos Horario | | Después de los alimentos Horario | | Después de los alimentos Horario |



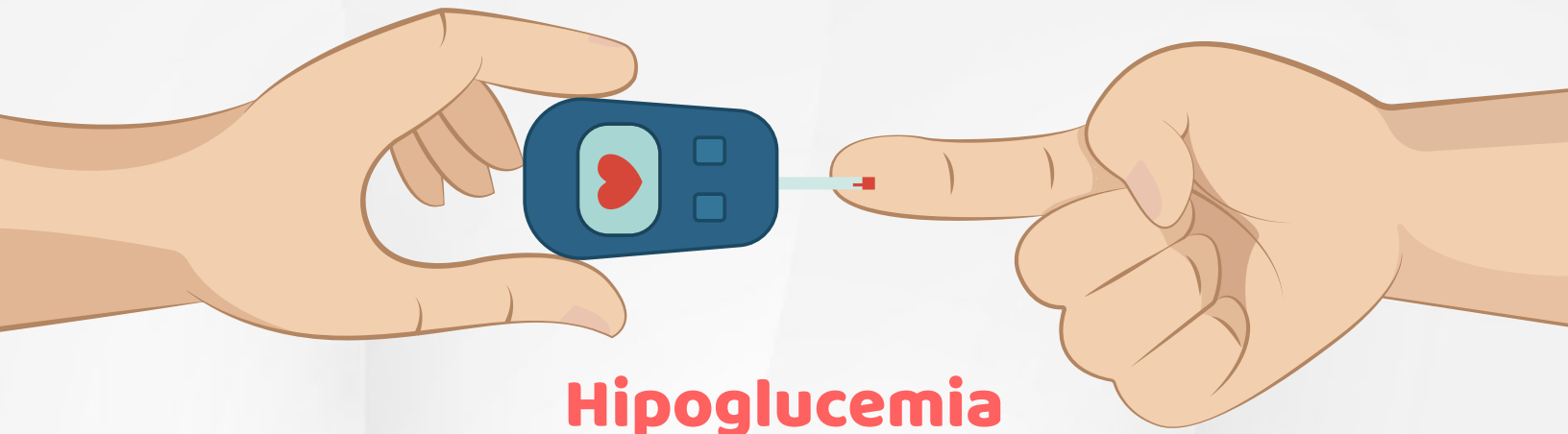
Realiza aquí tu registro de Glucosa (azúcar) Semana 1

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ |
| Ayunas _:_:__ am | 2 horas después del desayuno _:_:__ am | 2 horas después del refrigerio 1 _:_:__ am | 2 horas después de la comida _:_:__ am | 2 horas después del refrigerio 2 _:_:__ am | 2 horas después de la cena _:_:__ am | Ayunas _:_:__ am |
| Horario | Horario | Horario | Horario | Horario | Horario | Horario |

Realiza aquí tu registro de Glucosa (azúcar) Semana 2

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ | Glucosa ___mg/dl Fecha: _/_/ |
| Ayunas _:_:__ am | 2 horas después del desayuno _:_:__ am | 2 horas después del refrigerio 1 _:_:__ am | 2 horas después de la comida _:_:__ am | 2 horas después del refrigerio 2 _:_:__ am | 2 horas después de la cena _:_:__ am | Ayunas _:_:__ am |
| Horario | Horario | Horario | Horario | Horario | Horario | Horario |





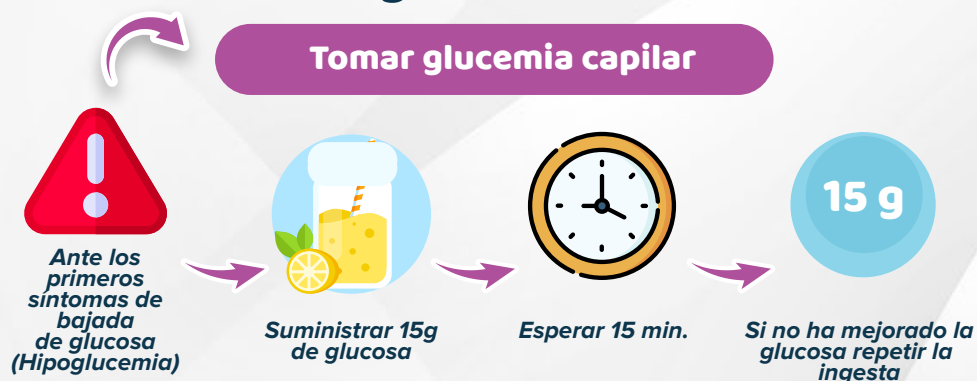
Hipoglucemia

Se define como un valor de **glucosa sanguínea igual o menor a 70 mg/dl** acompañando o no de síntomas. La hipoglucemia no se puede clasificar de acuerdo a los niveles absolutos de glucosa en sangre, ya que estos valores no pueden ser utilizados para describir la severidad de los episodios.

- Cansancio
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Palidez
- Irritabilidad
- Sudor
- Taquicardia
- Debilidad y temblor

¿Qué acciones debo tomar si mi glucosa es menos de 70 Mg/dl?

Regla de los 15



Ejemplos de alimentos que contienen 15g



Equivalentes de alimentos que contienen 15g
 1 pieza de dulce macizo,
 1 cucharada de azúcar,
 1/3 de vaso de jugo de naranja.

Administrar 15g de glucosa (o equivalencia), reevaluar la glucemia capilar en 15 min, y si persiste <70 mg/dl o no ha mejorado la situación, repetir la ingesta de 15g de glucosa, llamar a su médico o servicio de urgencias.



saludguanajuato
 salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**