



Libros Virtuales IntraMed



DIABETES para niños, adolescentes y sus familiares

EL AUTOMONITOREO

¿ Qué es el automonitoreo ?

Es la forma de medir la glucemia en casa, sin tener que realizar un análisis de sangre, cada vez que querés saber el valor.

¿ Para qué sirve ?

- 1) Para saber cómo está la glucemia en diferentes momentos del día.
- 2) Para saber si el plan de insulina que usás es el adecuado.
- 3) Para prevenir la cetoacidosis diabética, porque si tenés la glucemia alta, enseguida podés corregirla.
- 4) Para detectar las hipoglucemias no reconocidas (que no dan síntomas) y poder corregir enseguida las causas que las provocan.
- 5) Para calcular correctamente la dosis de insulina que te aplicarás, según lo que comerás.
- 6) Para calcular la dosis de insulina según la actividad física que planeás realizar.
- 7) En caso de tener náuseas, vómitos o dolor abdominal, el automonitoreo permite descartar que estos síntomas no sean causados

por hiperglucemia o por cetoacidosis.

¿ CÓMO SE PUEDE MEDIR LA GLUCEMIA EN CASA ?

Hay dos métodos para medir la glucemia en casa:

La **PRUEBA VISUAL:** se usan tiras reactivas y según el color de las mismas se puede determinar una glucemia aproximada.

La **PRUEBA CON MEDIDOR:** se usan tiras reactivas que se colocan en un aparato dando un valor de glucemia exacto.

En ambos casos se necesita una gotita de sangre de un dedo de la mano.

Si usás digitopunzores esta prueba duele muy poco porque el pinchazo es muy pequeño.

PREGUNTALE A TU DOCTOR CUÁL ES EL VALOR DE GLUCEMIA ADECUADA PARA VOS: EN AYUNAS, ANTES DE CADA COMIDA, 2 HORAS DESPUÉS DE COMER Y ANTES DE DORMIR.

CÓMO LLEVAR EL REGISTRO DE LAS GLUCEMIAS

Es aconsejable anotar en un cuaderno los valores de las glucemias a fin de poder evaluar tu tratamiento.

Fecha Día/mes/año	Antes de desayunar	Antes de Almorzar	Antes de cenar	Antes de dormir	Observaciones
Lunes	Glucemia: Insulina:	Glucemia: Insulina:	Glucemia: Insulina:	Glucemia:	
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

En OBSERVACIONES se puede anotar la glucemia 2 horas después de comer, cetonas en orina, hipoglucemias, actividad física extra o cualquier hecho que haya producido hipo o hiperglucemia.

Se recomienda hacer todas las mediciones especialmente cuando hay hipoglucemias o hiperglucemias inesperadas, cuando se está enfermo o las actividades del día cambien.

OTRAS PRUEBAS

Glucosuria:

Practicamente no se usa porque sólo indica que la glucemia está por encima o por debajo de 180 mg/dl. No indica la glucemia de ese momento. Es la glucosa que se acumula en la orina dentro de la vejiga. No sirve para calcular la dosis de insulina que debés aplicarte.

Hemoglobina glicosilada y fructosamina:

Son análisis de sangre que permiten saber cuál fue el promedio de la glucemia en diferentes períodos de tiempo.

La **HEMOGLOBINA GLICOSILADA** indica el promedio de las glucemias de 2 a 3 meses previos al análisis.

La **FRUCTOSAMINA** indica el promedio de las glucemias de 3 semanas previas al análisis.

ESTAS 2 ÚLTIMAS PRUEBAS SIRVEN PARA SABER SI EL AUTO-MONITOREO ESTÁ BIEN HECHO (Especialmente en los pacientes que usan la prueba visual).

PREGUNTALE A TU DOCTOR SI EL VALOR DE TU HEMOGLOBINA GLICOSILADA ES BUENO Y DE ACUERDO A ESTO, CUÁL FUE EL PROMEDIO DE TUS GLUCEMIAS Y CADA CUÁNTO TIEMPO ES CONVENIENTE REPETIR EL ANÁLISIS.