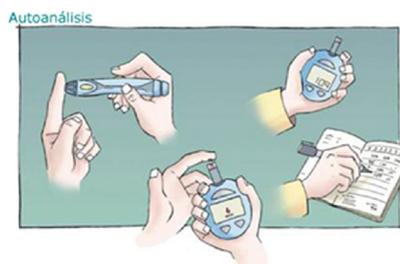


Autoanálisis de glucemia capilar

El autoanálisis de glucemia capilar nos permite saber el nivel de glucemia en ese momento en concreto y nos indica si se está manteniendo un buen equilibrio entre la insulina, la comida y el ejercicio físico.

1. Lavarse las manos con agua y jabón. No es necesario desinfectar con alcohol. Es importante secar bien la zona.
2. Preparar el pinchador, colocar una nueva aguja y seleccionar la profundidad del pinchazo.
3. Encender el glucómetro (reflectómetro) y colocar la tira reactiva.
4. Pinchar en el lateral del dedo, no en la parte central. Es necesario cambiar de dedo en cada pinchazo.
5. Acercar la gota de sangre a la tira reactiva, dejando que se absorba por capilaridad. Es importante poner sangre suficiente.
6. Comprobar la glucemia aportada y anotarla en la libreta de autocontrol.



Fuente: "Cómo vivir con la diabetes tipo 1. Saber más para vivir mejor"
Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Direcció General de Salut pública

Es **IMPORTANTE** comprobar que las tiras reactivas no estén caducadas y en mal estado. La aguja del pinchador hay que cambiarla en cada pinchazo, o como máximo cada 3. El glucómetro tiene que tener correctamente programada la hora, el día, el mes y el año. Se recomienda realizar autoanálisis de glucemia capilar:

- Antes del desayuno, al levantarse (en ayunas).
- Antes del segundo desayuno, coincidente con las 2h - 3h después del primer desayuno.
- Antes de la comida.
- Antes de la merienda, coincidente con las 2 -3h después de la comida.
- Antes de la cena.
- Antes de ir a dormir, coincidente con las 2 - 3h después de la cena.

OBJETIVOS DE CONTROL

- Glucemia basal (en ayunas) y preprandrial (antes de las comidas) < 140 mg/dl
- Glucemia postprandrial (2 h después de la ingesta) <180 mg/dl
- Glucemia antes de irse a dormir 120 - 180 mg/dl

Rango objetivo general entre 80 - 180 mg/dl

El tiempo en que los niveles de azúcar se encuentren dentro de la franja ideal, indicará el grado de control de la diabetes. Cuanto más tiempo dentro de objetivo mejor control.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud