



MICHIGAN MEDICINE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

Control de la glucosa/azúcar en la sangre

Blood Glucose/Sugar Monitoring (Spanish)

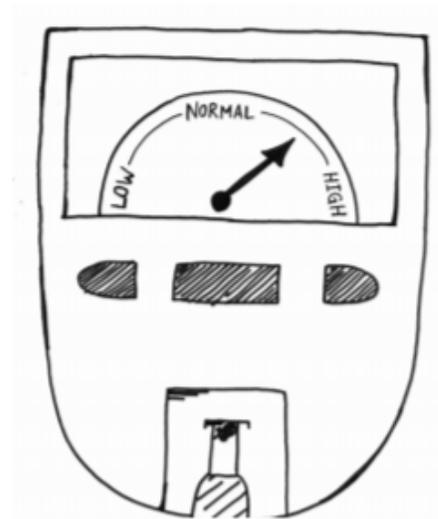
¿Qué es un glucómetro? ¿Necesito uno?

What is a glucose meter and do I need one?

Un glucómetro es una máquina pequeña que funciona con pilas. Los glucómetros miden el nivel de azúcar en la sangre y este se muestra en una pequeña pantalla. Hay varios tipos de glucómetros entre los que se puede elegir.

A glucose meter is a small battery powered machine.

Meters measure your blood sugar and your blood glucose level is then shown on a small screen. There are a variety of meters to choose from.



¿Cómo elijo un glucómetro? How do I select a meter?

Consulte con su seguro médico para ver qué glucómetros están cubiertos por su plan. Algunas aseguradoras pueden pedirle que obtenga su glucómetro y los suministros de un determinado proveedor, mientras que otras pueden darle una cantidad fija para cubrir los gastos. Tanto la mayoría de los planes de seguro como Medicare cubrirán al menos parte del costo del glucómetro y de las tiritas. Si tiene problemas, pida ayuda.

Check with your insurance to see which meters are covered by your plan. Some insurance companies may have you get your meter and supplies from a certain supplier and others may give you a set amount to cover the expenses. Most insurance plans and Medicare will cover at least part of the cost of the meter and strips. If you are having trouble, ask for help.

Su médico, su educador sobre la diabetes, otras enfermeras y su farmacéutico pueden hablarle de los glucómetros disponibles. Muchas farmacias exhiben los glucómetros para que usted pueda verlos y comparar sus características.

Your doctor, diabetes educator, other nurses and your pharmacist can talk with you about the meters available. Many pharmacies have the meters on display so you can see them to compare features.

La revista *Diabetes Forecast* saca una edición cada otoño que revisa los distintos productos disponibles para el control de la diabetes, incluyendo los glucómetros, las lancetas y los dispositivos de punción.

Diabetes Forecast magazine has an issue each fall that reviews the different products available for diabetes management, including meters, lancets, and lancing devices.

¿Cuánto costará? How much will it cost?

Las tiritas pueden costar desde 75 centavos hasta más de 1 dólar cada una, y esto será un costo continuo. Asegúrese de que las tiritas que compre sean para su glucómetro, porque no son todas iguales.

Strips may cost 75 cents to over \$1 each and this is going to be an ongoing cost. Be sure the strips you buy are for your meter because they are not all the same.

¿Qué materiales necesitaré? What supplies do I need?

- Tiritas reactivas a la glucosa
- Lancetas
- Un glucómetro
- Un dispositivo de punción
- Glucose test strips
- Lancets
- Glucose meter

- Lancing device

¿Qué son las lancetas? What are lancets?

Las lancetas son las agujas que se usan para pinchar la piel y obtener la gota de sangre para el análisis.

The lancets are the needles used to stick your skin to get the drop of blood for testing.

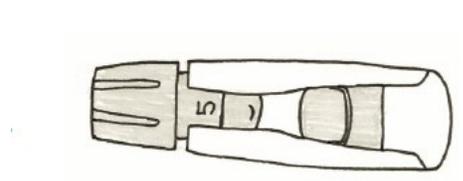


¿Qué es un dispositivo de punción?

What is a lancing device?

Un dispositivo de punción sostiene la lanceta y le asegura un pinchazo controlado para reducir el dolor y prevenir daños en la piel. La mayoría de los dispositivos le permiten ajustar la profundidad del pinchazo.

A lancing device holds the lancet and gives you a controlled stick to reduce pain and prevent skin damage. Most devices let you adjust the depth of the poke.



¿Caducan las tiritas reactivas? Do test strips expire?

Sí, cada frasco tendrá una fecha de caducidad. No use nunca tiritas caducadas. Consulte el encarte del producto para ver los detalles.

Yes, each bottle will have an expiration date. Never use strips if the date has expired. Check product insert for details.

¿Cómo guardo mis tiritas reactivas? How do I store my test strips?

Asegúrese de que la tapa del frasco de las tiritas reactivas a la glucosa encaja perfectamente. La luz solar y la humedad pueden dañar las tiritas. Guárdelas en un lugar seco a temperatura ambiente.

Make sure the cap fits snugly on the glucose strip bottle. Sunlight and moisture can damage the strips. Store at room temperature in a dry place.

¿Qué es la codificación? What is coding?

Algunos glucómetros requieren “codificación”. Si es así, usted encontrará el código con cada nuevo frasco de tiritas reactivas.

Some meters require “coding”. If so, you will find the code with each new bottle of test strips.

¿Qué es la solución del control? What is control solution?

La solución de control es un líquido especial para comprobar si su glucómetro está funcionando correctamente. El líquido reacciona con los productos químicos en la tirita para dar un valor. En el frasco o en un papel dentro de la caja habrá impreso un rango para sus tiritas reactivas. Si el valor obtenido está dentro de este rango, la máquina está funcionando correctamente. A menudo, la solución de control caduca unos meses después de abrirse.

This is a special liquid to test if your meter is working properly. The liquid reacts with the chemicals in the strip to give a reading. Your test strips will have a range marked on the bottle or on a paper in the box. If the reading falls in the range, the machine is working correctly. The control solution often expires several months after it has been opened.

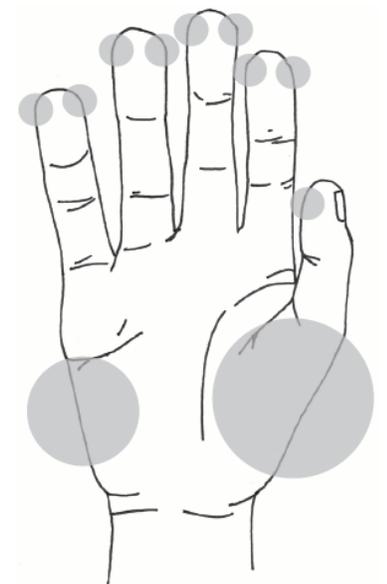
¿Dónde puedo obtener una gota de sangre?

Where can I get a drop of blood?

Usted puede obtener una gota de sangre en:

You can get a drop of blood from:

- El lado de los dedos/pulgares y en la palma de la mano.
- The side(s) of your fingers / thumbs and palm of your hand.
- El lóbulo de la oreja.
- Your earlobe.
- Los antebrazos o la parte superior de las piernas se pueden usar como lugares alternativos para el glucómetro, pero no deben usarse cuando el



azúcar en la sangre cambia rápidamente o si cree que su nivel de azúcar en la sangre (BG, *por sus siglas en inglés*) es bajo.

- Forearms or top of legs can be used with alternate site meters, but should not be used when blood sugar is changing quickly or if you think you are having a low blood sugar (BG).
- La mayoría de las personas usan los dedos.
- Most people use their fingers.

¿Qué problemas pueden ocurrir con las pruebas de la glucosa?

What problems might happen with glucose testing?

Dolor en los dedos Sore fingers

- Use solo el lado de los dedos o del pulgar.
- Use only the sides of the fingers or thumbs.
- Use siempre un dispositivo de punción.
- Always use a lancing device.
- Use un dedo o pulgar diferente para cada prueba.
- Use a different finger or thumb for each test.
- Coloque el dispositivo de punción suavemente contra el lado del dedo.
- Lightly place the lancing device against the side of your finger.
- Considere la posibilidad de realizar la prueba en sitios alternativos.
- Consider alternate site testing.
- Ajuste la profundidad del dispositivo de punción.
- Adjust the depth on the lancing device.

La gota de sangre es demasiado pequeña Blood drop too small

- Antes de pincharse el dedo, agite la mano y póngala por debajo de la altura del corazón.
- Shake your hand and lower it below heart level before lancing your finger.
- No use las lancetas sin un dispositivo de punción.
- Do not use lancets without a lancing device.
- Ajuste la profundidad del dispositivo de punción.

- Adjust the depth on the lancing device.
- Antes de la prueba, lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Wash your hands with warm, soapy water before testing.
- Antes de usar el dispositivo de punción apriete/ordeñe el dedo hasta que se vuelva rosado.
- Squeeze / milk your finger until it turns pink before using the lancing device.
- Después de usar el dispositivo de punción apriete el dedo para obtener una gota de sangre más grande.
- Squeeze your finger after using the lancing device to get a bigger drop of blood.

¿Qué tiene en las manos? What is on your hands?

- Un gel hidro-alcohólico (como Purell) u otras cosas en las manos pueden afectar el valor de la lectura. Antes de revisar su nivel de azúcar en la sangre asegúrese de que tiene las manos limpias y secas.
- Hand sanitizer (like Purell) or other things on your hands can affect the reading. Make sure your hands are clean and dry before checking your blood sugar.

¿Cuándo debería hacer la prueba? When should I test?

En qué momento debería revisar su nivel de azúcar en la sangre depende de su situación y de qué medicamento esté tomando para controlar su diabetes.

When to check your blood sugar depends on your situation and what medicine you take to manage your diabetes.

Usted y su médico serán quienes, dependiendo de sus medicamentos, su vida cotidiana y su seguro médico, determinarán los momentos más útiles para revisar su nivel de azúcar en la sangre.

You and your doctor will figure out the most useful times to check your blood sugar depending on your medicine, daily life and insurance.

El nivel adecuado de azúcar en la sangre es distinto en cada persona y depende de muchas cosas, por lo que es una buena idea consultar con su médico para averiguar cuál sería su nivel adecuado. La Asociación Americana de la Diabetes establece los siguientes rangos:

Blood sugar goals vary from person to person depending on many things, so it's a good idea to check with your doctor to find out what your personal goal will be. Here are the target ranges from the American Diabetes Association:

En ayunas	Antes de las comidas	2 horas después de las comidas
80-120 mg/dl	80-140 mg/dl	Menos de 180 mg/dl

Fasting	Before Meals	2 Hours after Meals
80-120 mg/dL	80-140 mg/dL	Less than 180 mg/dL

Mantener su nivel de azúcar en la sangre en estos rangos le ayudará a alcanzar y mantener un nivel de A1C inferior al 7%.

Keeping your blood sugar in these ranges will help you reach and maintain an A1C less than 7%

En ayunas: A primera hora de la mañana, antes de comer ni beber nada.

* Los valores del azúcar en la sangre a la hora de acostarse y en ayunas deben ser casi el mismo número.

Fasting: First thing in the morning before you eat or drink anything.

*Bedtime and Fasting blood sugar numbers should be almost the same number.

Antes de las comidas: Antes de comer, pero al menos 3 o 4 horas desde la última vez que comió o bebió algo (aparte de agua).

Before meals: Before you eat but at least 3-4 hours since you last ate or drank anything (other than water).

1-2 horas después de las comidas: Esto puede mostrarle cómo la comida afectó su nivel de azúcar en la sangre y/o lo bien que funcionó su medicamento.

1-2 hours after meals: This can show you how the meal affected your blood sugar and/or how well your medicine worked.

La hora de acostarse: Antes de irse a dormir. (Asegúrese de anotar si comió algo entre la cena y la hora de acostarse.)

Bedtime: Before going to sleep. (Be sure to write down if you snacked in the evening.)

3 a.m. (o durante la noche): Revisar el nivel de azúcar en la sangre durante la noche puede ayudar a ver cómo su medicamento o insulina está funcionando en su cuerpo mientras usted duerme.

3 am (or your middle of the night): Checking in the middle of the night can help you see how your medicine or insulin is working with your body while you sleep.

Cada vez que no se sienta “bien”: Descarte si podría ser su nivel de azúcar en la sangre.

Anytime you don’t feel “right”: Rule out if it might be your blood sugar.

¿Qué hago con esta información? What do I do with this information?

Unas pequeñas gotas de sangre nos dan mucha información:

We learn a lot from a few small drops of blood:

- Cómo afectan los distintos alimentos al nivel de azúcar en la sangre.
- How different foods affect your blood sugar
- Cómo afecta el ejercicio al nivel de azúcar en la sangre.
- How exercise affects your blood sugar
- Cómo le está funcionando su medicamento.
- How your medicine is working for you
- Piense en cambiar una cosa para y vea cómo afecta su nivel de azúcar en la sangre.

- Think of one thing to change and see how it affects your blood sugar.
- Pruebas en parejas: controlar su nivel de azúcar en la sangre antes y después de cosas como las comidas, los refrigerios, el ejercicio, los medicamentos y eventos estresantes puede ayudarlo a aprender cómo esas cosas afectan al nivel de azúcar en la sangre.
- Testing in pairs: checking your blood sugar before and after things like meals, snacks, exercise, medicine, and stressful events can help you learn how those things affect your blood sugar.
- Aproximadamente una semana antes de su próxima visita a la clínica usted debería revisar con más frecuencia su nivel de azúcar en la sangre. Anote sus resultados para hablar de ellos con su médico o educador sobre la diabetes.
- You may want to check your blood sugar more often about a week before your next clinic visit and write down your results to discuss with your doctor or diabetes educator.
- Aproveche lo que aprenda para establecer un plan y unos objetivos para el control de su diabetes.
- Use what you learn to make a plan and set goals to help manage your diabetes.

Ejemplo 1: Antes y 2 horas después de una comida como el almuerzo.

Example 1. Before and 2 hours after a meal such as lunch.

Lunes: Para el almuerzo comí comida rápida, una hamburguesa con queso y papas fritas: Nivel de glucosa en la sangre: 126 antes y 202 después.

Monday: Ate cheeseburger and fries fast food for lunch: BG before 126, after 202.

Martes: Para el almuerzo comí un pequeño sándwich, una ensalada y una manzana: Nivel de glucosa en la sangre: 132 antes y 146 después.

Tuesday: Ate a small sandwich, salad and an apple for lunch: BG before 132, after 146.

¿Qué descubrí? Increíble, lo que como realmente afecta mis niveles de azúcar en la sangre.
What did I find? Wow, what I choose to eat really makes a difference in my blood sugar.

¿Y ahora qué? He decidido almorzar en casa por lo menos 3 veces a la semana.
Now what? I set a new goal to eat lunch at home at least 3x per week.

Ejemplo 2: Antes de acostarse y a primera hora de la mañana.

Example 2. Before bed and first thing in the morning.

Lunes: Miré la televisión toda la tarde: Nivel de glucosa en la sangre: 162 antes de acostarme y 204 por la mañana.

Monday: Watched TV all evening: BG 162 before bed and 204 in the morning.

Martes: Miré la televisión toda la tarde: Nivel de glucosa en la sangre: 127 antes de acostarme y 166 por la mañana.

Tuesday: Watched TV all evening: BG 127 before bed and 166 in the morning.

Qué descubrí: Mis niveles de azúcar en la sangre aumentan durante la noche.

What did I find: My blood sugar rises overnight.

¿Y ahora qué? Llamar a mi médico y hablar de cómo está funcionando mi medicamento.

Now what? Call my doctor and discuss how my medication is working.

Ejemplo 3: ¿Cómo afecta el ejercicio a mis niveles de azúcar en la sangre?

Example 3. How does exercise affect my blood sugar?

Fui a caminar 3 días seguidos durante 30 minutos y revisé mis niveles de azúcar en la sangre antes y después.

Went for a 30 minute walk 3 days in a row and checked my blood sugar before and after.

¿Qué aprendí? Después de caminar mis niveles de azúcar en la sangre bajan un promedio de 35 puntos.

What did I learn? My blood sugar goes down an average of 35 points after walking.

¿Y ahora qué? Voy a tratar de caminar 3 días a la semana después del almuerzo.

Now what? I'm going to try and take a walk 3 days a week after lunch.

Pincharse los dedos no es divertido, ¡así que sácale el máximo provecho!

Poking your fingers is not fun, so get the most out of it!

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.
Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 06/2019

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2019