

Autocontrol de glucemia

¿Qué es un test de glucemia?

La glucemia es la cantidad de glucosa (azúcar) que tenemos en la sangre en un determinado momento. Se puede medir con un análisis de sangre o también con una gota de sangre del dedo, tanto en la consulta como en el domicilio. Cuando lo realiza el propio paciente lo llamamos autocontrol o automedición de la glucemia.



¿Cuándo hay que hacerlo?

Aunque el seguimiento de la diabetes se realiza mediante análisis de sangre, sus profesionales de referencia le indicarán cuando hay que hacer controles de glucemia.

No son necesarios para todos los pacientes ni para todos los tratamientos. Son útiles para detectar bajadas importantes de glucosa. Cuando hay cambios en el tratamiento, se suelen hacer más a menudo, y también son útiles en caso de mareos, malestar o fiebre.

¿Cómo se hace el test?

Los y las profesionales del equipo de atención primaria le explicarán como hacerlo y le facilitarán el material necesario. También le indicarán con qué frecuencia tiene que realizarlo, en función del tipo de diabetes y de su tratamiento.

Necesitará una lanceta o bolígrafo de punción para hacer una punzada en el dedo, una tira reactiva y el aparato que mide la glucemia, que se llama glucómetro.

Es muy importante lavarse las manos con agua tibia y jabón antes de la prueba, y secarlas bien. Si las manos tienen restos de

gel hidroalcohólico, de alcohol o de jabón, o no están limpias, el resultado podría ser erróneo.

Cuando tenga las manos limpias, active el glucómetro con el botón de contacto e introduzca la tira reactiva. Algunos modelos se ponen en marcha automáticamente al introducir la tira.

Con el bolígrafo de punción pinche en la parte lateral de la zona blanda de un dedo, pero evite el índice y el pulgar. Se hace así para que la punzada no le moleste en las actividades de la vida diaria.

Una vez realizada la punción haga masaje en el dedo en dirección hacia fuera para obtener una gota de sangre. Cuando tenga la gota, acérquela a la tira reactiva por la parte marcada con un color oscuro y haga que contacte lateralmente con la tira para que esta absorba la sangre por capilaridad. En pocos segundos aparecerá el valor de la glucemia en la pantalla del aparato.



¿Qué resultados son normales?

Los valores normales dependen de si ha comido o no, pero siempre deben situarse por encima de 70 mg/dl e, idealmente, por debajo de 130 mg/dl en ayunas. Su médica o médico, o enfermero/a le indicará cómo actuar en función del resultado.

