Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo controlar su nivel de glucosa (azúcar en la sangre) con un medidor de glucosa en sangre

En esta información se describe el proceso para controlar su nivel de glucosa con un medidor de glucosa en sangre.

Los pasos de este recurso corresponden específicamente al medidor de glucosa en sangre Contour® Next One y al dispositivo de punción Microlet® Next. Si usa otro tipo de medidor de glucosa en sangre o dispositivo de punción, siga las instrucciones que vengan con él. Todos los medidores de glucosa en sangre y dispositivos de punción son un poco diferentes.

Información sobre el dispositivo de punción Microlet Next

El dispositivo de punción sostiene la lanceta (aguja) que usará para pincharse el dedo. Tiene 6 partes principales (véase la figura 1).



Figura 1. Dispositivo de punción Microlet Next

- La **tapa** cubre la aguja hasta que usted esté listo para usarla.
- El **dial de la tapa** controla la profundidad de la punción.
- La **tira blanca** conecta la tapa al resto del dispositivo de punción. La tapa se traba en el dispositivo de punción cuando la gota negra está alineada con el botón de liberación.
- El **botón de liberación** hace que la punta de la aguja salga para pinchar el dedo.
- La **palanca de reinicio** permite preparar nuevamente el dispositivo si necesita pincharse el dedo otra vez.
- El **expulsor de lanceta** expulsa la aguja del dispositivo de punción al terminar de usarla.

El dispositivo de punción Microlet Next usa agujas Microlet. Las agujas Microlet Next vienen en diferentes colores, pero

no presentan más diferencias entre sí.

Información sobre el medidor de glucosa en sangre Contour Next One

La función del medidor de glucosa en sangre es determinar la cantidad de azúcar que hay en su sangre. Tiene 3 partes principales (véase la figura 2).



Figura 2. Medidor de glucosa en sangre Contour Next One

- El **puerto para la tira reactiva** es el lugar donde se coloca la tira para medir la glucosa en el medidor. El medidor de glucosa Contour Next One solo funciona con tiras de prueba Contour Next.
- La **pantalla** le muestra información como el estado del dispositivo, su nivel de azúcar en la sangre, y la fecha y hora.
- Los **botones** se utilizan para controlar el medidor.
    - Para desplazarse hacia arriba, presione el botón

Arriba. Manténgalo presionado para seguir desplazándose.

- Para desplazarse hacia abajo, presione el botón Abajo. Manténgalo presionado para seguir desplazándose.
- Para confirmar una selección, presione el botón OK.
- Para encender o apagar el medidor, mantenga presionado el botón OK.



Debe configurar el medidor antes de usarlo por primera vez.

Para hacerlo:

- Acepte el rango objetivo de glucosa en sangre de 70 a 180 miligramos por decilitro (mg/dL).
- Ajuste la hora.
- Ajuste el día.

El medidor no funcionará hasta que lo configure.

Mire *Contour® Next One Video: Doing Your First Test* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/contour-setup) para obtener instrucciones sobre cómo configurar su medidor.

No coloque el medidor de glucosa debajo del agua. Si ve

que está sucio, límpielo con un paño húmedo o un paño con alcohol.

La aplicación Contour Diabetes

La aplicación Contour Diabetes funciona con el medidor de glucosa Contour Next One. Le permite tomar notas, configurar recordatorios, ver sus resultados en un gráfico y compartir sus informes. Si desea usar la aplicación, puede descargarla desde Apple App Store® o la tienda de Google Play™.

No es necesario que descargue la aplicación Contour Diabetes si no desea hacerlo. El medidor de glucosa en sangre Contour Next One puede funcionar sin ella.

Guía del usuario de Contour Next One

Para obtener más información sobre el medidor de glucosa en sangre Contour Next One y la aplicación Contour Diabetes, lea la guía del usuario de Contour Next One. Puede leer la copia que recibió con el medidor o encontrarla en www.contournextone.com/getting-started.

Instrucciones para controlar el nivel de azúcar en la sangre

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar para ver este video.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá con qué frecuencia debe controlar su nivel de glucosa en la sangre. También le indicará cuál es su nivel ideal de glucosa en la sangre. Eso se denomina rango objetivo de glucosa en la sangre. Su nivel deseado de glucosa en la sangre se determina a partir del estado general de su salud y el plan del tratamiento que sigue actualmente.

Cuando esté listo para comenzar, lávese las manos con agua y jabón. Séquelas muy bien. Si se toca una tira de prueba de glucosa en sangre con las manos húmedas, esta puede dañarse u arrojar un resultado menos preciso.

Reúna los materiales

Disponga los materiales sobre una superficie limpia. Es útil disponerlos según el orden en que se utilizarán (véase la figura 3).



Figura 3. Disponga los materiales sobre una superficie limpia

Necesitará lo siguiente:

- El dispositivo de punción.
- Una aguja nueva.
- El medidor de glucosa en sangre.
- Las tiras de prueba de glucosa en sangre.
- Un paño con alcohol (si no puede lavarse las manos en un lavabo).
- Un paño seco o una gasa (si no puede lavarse las manos en un lavabo).
- Su registro de glucosa en sangre.
- Un basurero.
- Un recipiente sólido en el cual tirar la aguja usada, como por ejemplo un recipiente de plástico de jabón para lavar la ropa que tenga tapa. Lea *Cómo guardar y desechar los instrumentos médicos cortopunzantes en el*

hogar (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps) para obtener más información sobre cómo elegir un recipiente.

Cuando saque una tira de prueba de glucosa en sangre, colóquela en la parte superior del medidor. Esto es útil para mantenerla limpia y hace que sea más fácil recogerla. Asegúrese de cerrar bien el recipiente de tiras de prueba de glucosa. La humedad del aire puede dañar las tiras.

Prepare el dispositivo de punción

1. Gire la tira blanca del dispositivo de punción hacia la derecha para desbloquear la tapa (véase la figura 4).



Figura 4. Gire la tira blanca hacia la derecha

2. Saque la tapa de forma recta (véase la figura 5).

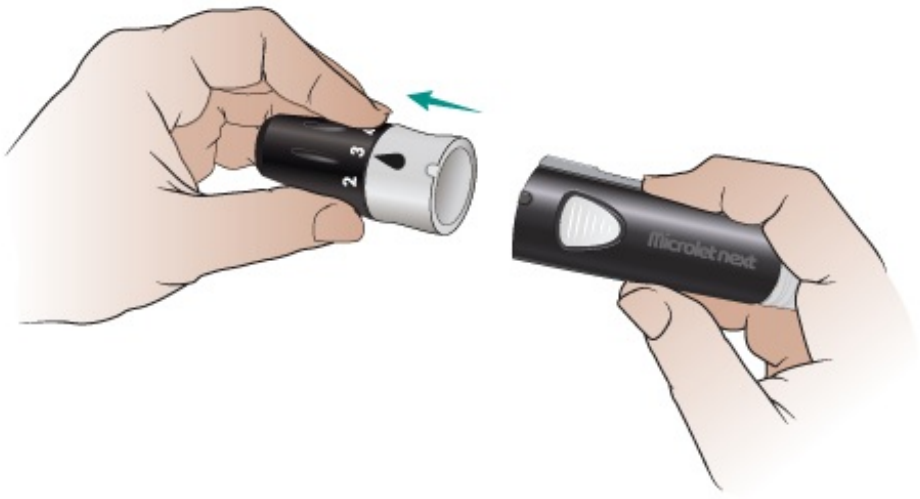


Figura 5. Saque la tapa de forma recta

3. Gire con cuidado la lengüeta redonda 3 veces. Tenga cuidado de no doblarla. Saque la lengüeta y apártela para usarla más adelante (véase la figura 6). Debería ver una pequeña aguja en el lugar donde se encontraba la lengüeta.

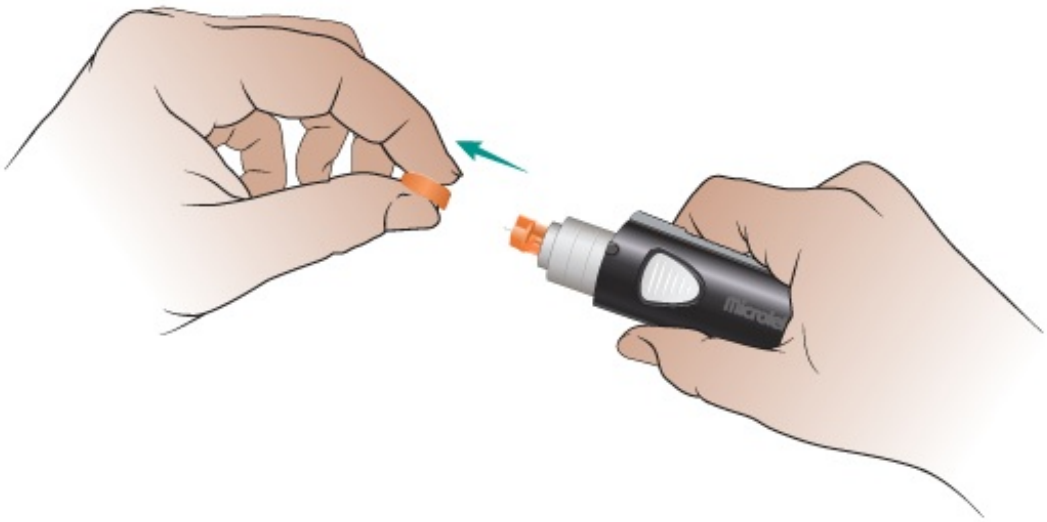


Figura 6. Separe la lengüeta de la aguja

4. Vuelva a tapar el dispositivo de punción en la posición desbloqueada (véase la figura 7).



Figura 7. Vuelva a tapar el dispositivo de punción

5. Gire la tira blanca hacia la izquierda para bloquear la tapa (véase la figura 8).



Figura 8. Gire la tira blanca hacia la izquierda

6. Gire la parte negra del dial de la tapa para ajustar la profundidad de la punción (véase la figura 9). Es mejor empezar en nivel 1 o 2. Puede configurarlo en un nivel más alto si no consigue extraer suficiente sangre.

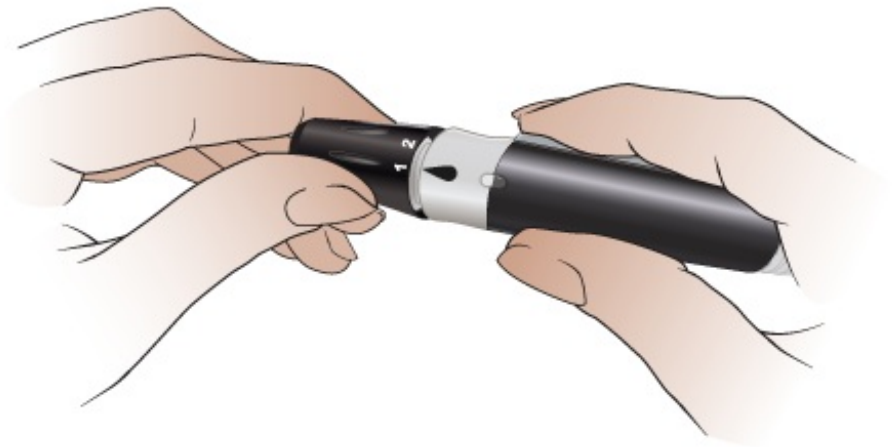


Figura 9. Establezca la profundidad de la punción

El dispositivo de punción ya está listo. Déjelo. Tome el medidor de glucosa y la tira de prueba.

Prepare el medidor de glucosa en sangre

1. Sostenga la tira de prueba de modo que el lado impreso le quede de frente.
2. Sostenga el medidor de glucosa en sangre de modo que la pantalla y los botones le queden de frente.
3. Coloque el extremo cuadrado gris de la tira de prueba en el puerto para tiras de prueba del medidor (véase la figura 10).



Figura 10. Coloque la tira de prueba en el puerto

El medidor debería sonar y encenderse una vez que coloque la tira de prueba en el puerto. Si no lo hace:

- Asegúrese de colocar toda la tira de prueba en el puerto.
- Asegúrese de que el extremo cuadrado gris de la tira de

prueba esté en el puerto.

- Asegúrese de que el lado impreso de la tira de prueba le quede de frente.

El medidor de glucosa en sangre ya está listo. Permanecerá puesto por 3 minutos una vez que coloque la tira de prueba. Si no aplica una gota de sangre en la punta de la tira de prueba en ese tiempo, sonará y se apagará. Si esto ocurre, saque la tira de prueba y vuelva a colocarla en el puerto.

No aplique sangre a la tira de prueba antes de colocarla en el medidor o cuando el medidor esté apagado. Si lo hace, esa tira se arruinará. Deberá empezar de nuevo con otra tira.

Pínchese el dedo

1. Elija el dedo que pinchará. Recomendamos usar el costado de la punta de un dedo (véase la figura 11). La mitad y la parte superior de la punta son más sensibles.
    - Elija un sitio diferente para cada punción. Esto le ayudará a prevenir la formación de llagas. Recuerde que puede usar ambos lados de las puntas de los dedos.
    - Si no se ha lavado las manos todavía, limpie la zona

con el paño con alcohol. Séquela utilizando un paño limpio o una gasa.

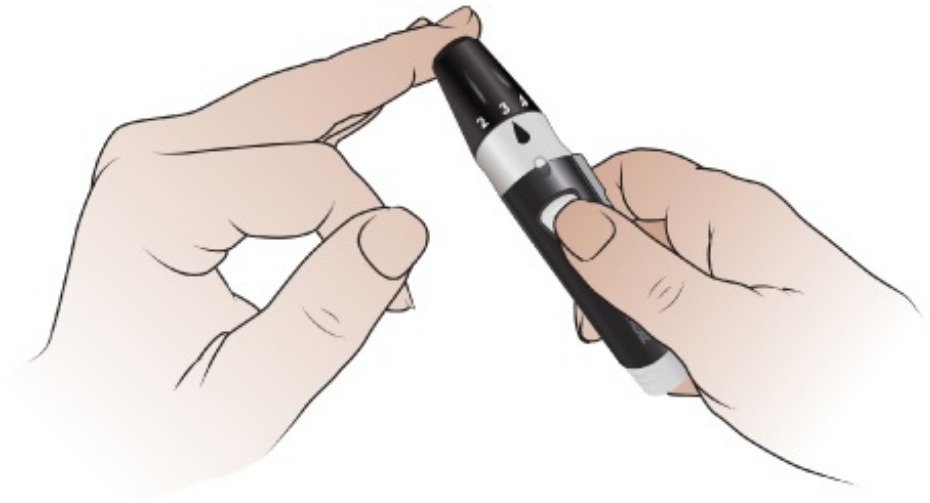


Figura 11. Sostenga con firmeza el dispositivo de punción contra el costado del dedo

2. Sostenga con firmeza el dispositivo de punción contra el costado del dedo (véase la figura 12) y presione el botón de liberación. Luego aparte el dispositivo de punción del dedo de inmediato. Busque una gota de sangre.

   Es posible que deba masajear o apretar suavemente el dedo (véase la figura 12). No lo haga con mucha fuerza, ya que los resultados podrían ser imprecisos.

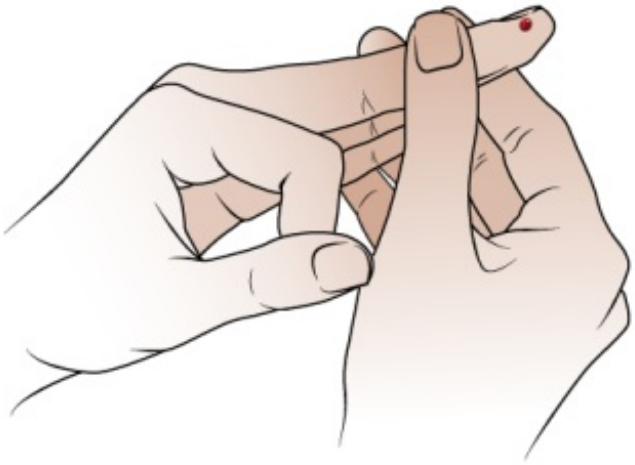


Figura 12. Apriete suavemente el dedo para obtener una gota de sangre

Si la gota es muy pequeña, deberá volver a pincharse el dedo. Está bien usar la misma aguja.

a. Estire la palanca de reinicio blanca del dispositivo de punción hasta que escuche un clic (véase la figura 13).

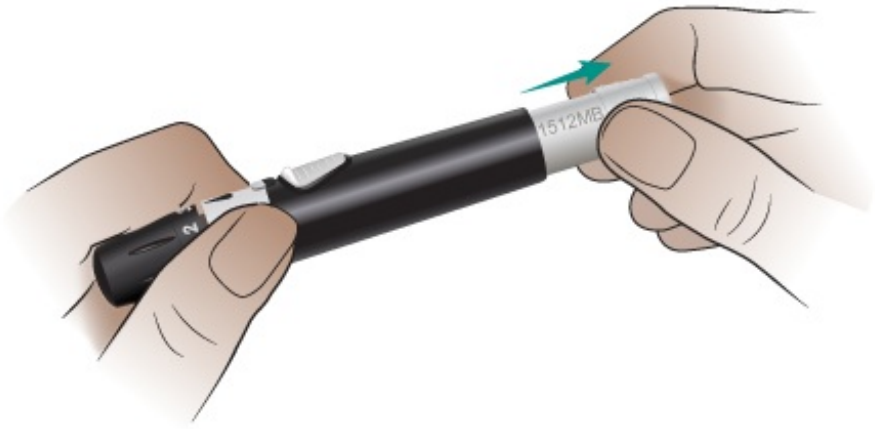


Figura 13. Tire hacia atrás de la palanca de reinicio

b. Gire el dial de la tapa para aumentar en 1 nivel la

profundidad de la punción.

c. Asegúrese de sostener con firmeza el dispositivo de punción contra el costado del dedo.

d. Presione el botón de liberación. Luego aparte el dispositivo de punción del dedo de inmediato.

e. Busque una gota de sangre. Es posible que deba masajear suavemente el dedo. Si la gota de sangre es más grande de lo necesario, baje en 1 nivel la profundidad de punción la próxima vez que utilice el dispositivo de punción. De ese modo, la aguja no hará una punción tan profunda en el dedo.

Haga que la gota de sangre toque la tira de prueba de glucosa en sangre

1. En cuanto tenga una gota de sangre lo suficientemente grande, haga que la gota toque la punta de la tira de prueba (véase la figura 14). La sangre se extraerá en la tira de prueba. Colocar la sangre en la parte superior, en la parte inferior o en el costado de la tira no funcionará.
    - Si no hay suficiente sangre en el primer intento, el medidor sonará dos veces y mostrará una gota de sangre en la pantalla. Podrá aplicar más sangre a la tira de prueba en los siguientes 60 segundos.

- Si no aplica suficiente sangre en los siguientes 60 segundos, el medidor mostrará un código de error. Si esto ocurre, saque la tira de prueba y descártela. Vuelva a comenzar utilizando otra tira de prueba. De ser necesario, aumente la profundidad de la punción en el dispositivo de punción.

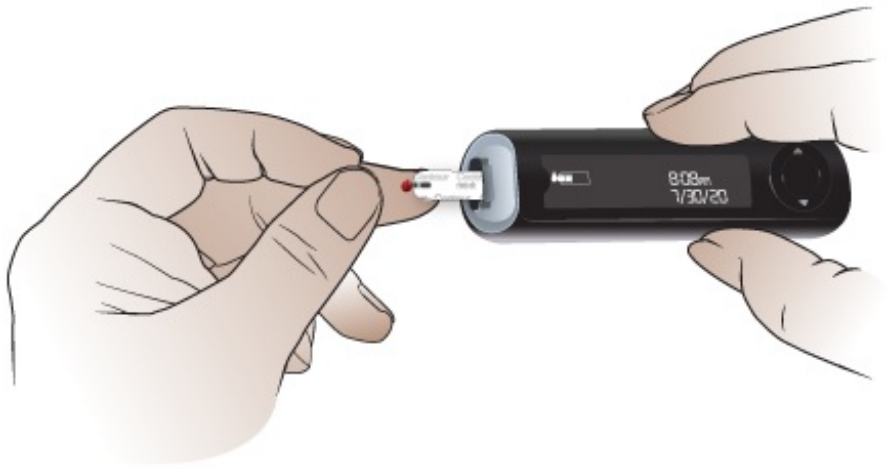


Figura 14. Toque el extremo de la tira de prueba

2. En cuanto aplique suficiente sangre a la tira de prueba, el medidor sonará y comenzará una cuenta regresiva desde 5. Su nivel de glucosa en la sangre aparecerá en la pantalla y verá un color cerca del puerto de la tira de prueba. Esto recibe el nombre de luz de objetivo o smartLIGHT. La verá de color verde si el resultado está dentro del nivel deseado, amarillo si es demasiado alto o rojo si es demasiado bajo.

    - El nivel deseado de glucosa en sangre inicial del

medidor Contour Next One será de 70 a 180 mg/dL.

- Si su proveedor de cuidados la salud que le trata la diabetes le recomienda un nivel deseado diferente, podrá cambiarlo usando la aplicación Contour Diabetes.
- Si no desea utilizar la función smartLIGHT, podrá desactivarla usando la aplicación Contour Diabetes.

Es importante revisar no solo el color, sino el número que aparece en pantalla.

Tome nota de su nivel de azúcar en la sangre

Escriba su nivel de azúcar en la sangre en su registro de control de glucosa. El resultado permanecerá en la pantalla hasta que se saque la tira de prueba o por 3 minutos.

Asegúrese de que el lado derecho del medidor de glucosa en sangre esté hacia arriba cuando lo lea. Para controlar rápidamente, asegúrese de poder leer la fecha y hora.

Descarte la tira de prueba y la aguja usada

1. Saque con firmeza la tira de prueba del medidor de glucosa en sangre (véase la figura 15). Descártela en el basurero. Está bien descartarla junto con la basura normal.

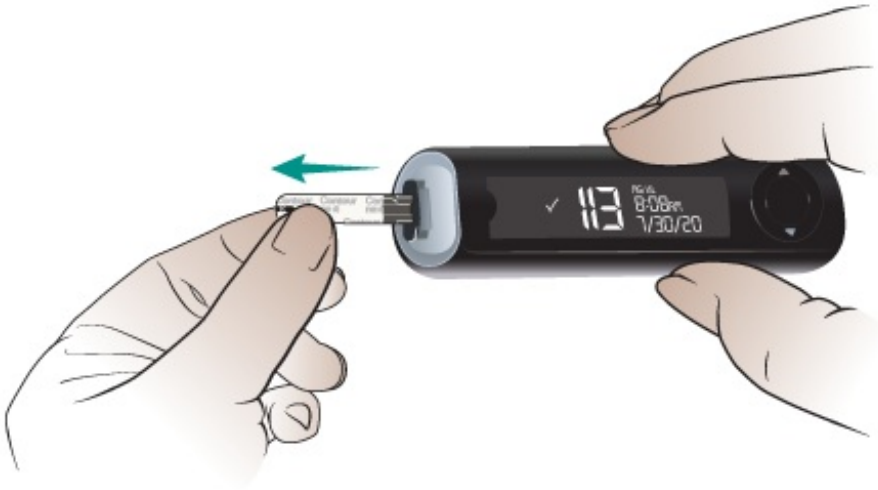


Figura 15. Saque la tira de prueba del medidor de glucosa en sangre

2. Gire la tira blanca del dispositivo de punción hacia la derecha para desbloquear la tapa. Saque la tapa de forma recta.
3. Coloque la lengüeta redonda de plástico que quitó de la parte superior de la aguja en una superficie plana. Empuje con firmeza el extremo de la aguja hacia adentro de la lengüeta de plástico (véase la figura 16). La lengüeta cubrirá la aguja para que no se pinche por accidente.



Figura 16. Empuje el extremo de la aguja hacia adentro de la lengüeta de plástico

4. Sostenga la aguja sobre el recipiente de objetos cortopunzantes de plástico. Deslice el expulsor de lanceta hacia adelante hasta que la aguja caiga en el recipiente de objetos cortopunzantes de plástico (véase la figura 17).
    - **No saque la aguja con los dedos**. La lengüeta de plástico puede salirse fácilmente. Si esto ocurre, es posible que se pinche con la aguja.



Figura 17. Expulse la aguja en el recipiente de objetos cortopunzantes de plástico

5. Vuelva a deslizar el expulsor de lanceta hasta que quede en su lugar. Vuelva a tapar el dispositivo de punción. Gire la tira blanca hacia la izquierda para bloquear la tapa.

Cómo realizar un seguimiento de sus resultados

- Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cómo realizar un seguimiento de su nivel de glucosa en la sangre y sus dosis de medicamentos. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.
- Lleve su registro de glucosa en la sangre a todas sus citas. Esta información ayudará a su proveedor de cuidados de la salud a decidir si debe cambiar su plan de tratamiento actual. Si tiene preguntas sobre cómo

controlar su nivel de glucosa en la sangre, hágaselas a su proveedor de cuidados de la salud.

Dónde comprar los materiales necesarios

Hable con su proveedor de cuidados de la salud que le trata la diabetes para obtener una receta de reposición de tiras de prueba de glucosa en sangre y agujas. Debe conseguir las reposiciones en su farmacia local. La farmacia para pacientes ambulatorios de MSK no ofrece estos materiales.

Si el medidor de glucosa en sangre que utiliza lleva pilas, asegúrese de tener siempre pilas extras. El medidor de glucosa en sangre Contour Next One lleva 2 pilas CR-2032. Puede comprarlas en línea o en su tienda de electrónica, tienda de hardware o supermercado local.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center