



# Diabetes

Programa de Apoyo a la Atención en Diabetes

## Diabetes Programa de Apoyo a la Atención en Diabetes

### El autoanálisis aporta múltiples ventajas como:

#### Mejora tu estado de salud

Conseguir unos niveles adecuados de glucosa en sangre te proporciona bienestar y previene la aparición de complicaciones agudas (como hiperglucemias e hipoglucemias) y crónicas, que pueden tener consecuencias perjudiciales para ti.

#### Prevención de infecciones

Las infecciones son mucho más frecuentes cuando tus niveles de azúcar son elevados.

#### Seguridad

La información que te ofrece el autoanálisis te proporciona dominio sobre la situación en cada momento.

#### Mayor libertad

Conociendo tus niveles de azúcar en sangre puedes ajustar la dieta, el ejercicio y el tratamiento en función de los resultados.



  Abbott Científica 2006 2M20242

## Autoanálisis

PARA CUIDAR TU DIABETES SIGUE ESTOS CONSEJOS



# diabetes autoanálisis

Programa de Apoyo a la Atención en Diabetes

Mantener la glucemia en los niveles recomendados reduce el riesgo de algunas complicaciones asociadas a la diabetes.



## Algunos consejos para realizar el autoanálisis correctamente

El autoanálisis es necesario en el control de la diabetes para saber cómo están los niveles de azúcar (glucemia) y cuerpos cetónicos en sangre.

Complicaciones asociadas	Reducción del riesgo
Ojos	76%
Riñones	50%
Sistema Nervioso	60%
Sistema Cardiovascular	35%

El autoanálisis es un método sencillo para evitar alteraciones de nuestro ritmo de vida, producidas por hiperglucemias o hipoglucemias (elevación o descenso de la concentración de glucosa en sangre).

Para realizar adecuadamente el autoanálisis debes saber manejar tu medidor y saber qué tiras son las apropiadas. Consulta a tu educador.

También te informará sobre cómo y cuándo puedes usar otros sitios, además del dedo, para medir la glucemia.

Controlar la glucemia y los cuerpos cetónicos en sangre puede evitar muchas complicaciones.



La glucemia cambia en función de los alimentos que consumimos, el ejercicio físico, la dosis de insulina o incluso el estrés. Algunas enfermedades, en especial las infecciones, pueden elevar las cifras de glucemia, por lo que es necesario un control más frecuente.

Cuando medimos la glucemia, obtenemos una información esencial sobre nuestro estado, que nos permite mantener un buen control de la diabetes, ayudándonos a prevenir posibles riesgos y complicaciones.

Frecuencia del autoanálisis en diabetes tipo 1*	
Diariamente	Antes y después de desayunar, comer y cenar
Ocasionalmente	A las 4 de la madrugada

\* A criterio médico

Lavar las manos con agua templada y jabón. Nunca utilizar alcohol.



Realizar un suave masaje hacia abajo en el dedo.



Utilizar un dispositivo pinchador con lancetas nuevas, no es conveniente reutilizarlas.



Poner la sangre en la tira reactiva.



Leer el resultado en la pantalla del medidor y anotarlo en el diario de autocontrol.



Cambiar frecuentemente el lugar de la punción.

