



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Cómo usar un glucómetro

El glucómetro se utiliza para controlar la glucosa en sangre o nivel de azúcar. Esto es necesario para ayudarlo a manejar su diabetes. Existen muchas marcas de medidores. Su enfermero o su farmacéutico pueden ayudarlo a aprender sobre su medidor.



Siga estos pasos para controlar el azúcar en sangre con un medidor.

Preparación

- 1 Lávese las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 15 segundos; luego, enjuáguese y séquese con una toalla.
- 2 Consiga los siguientes suministros:
 - Su medidor.
 - Tiras reactivas.
 - Dispositivo de punción.
 - Aguja, frecuentemente denominada lanceta.
 - Recipiente para desechar agujas o residuos punzocortantes.
- 3 Quite la tapa del dispositivo de punción y coloque una aguja en su interior. Quite la tapa de la aguja. No toque la aguja.
- 4 Vuelva a colocar la tapa en el dispositivo de punción. Presione el émbolo del dispositivo para que esté listo para punzar.
- 5 Saque una tira reactiva de la botella o del paquete. Vuelva a colocar la tapa en la botella.
- 6 Coloque la tira en el medidor. Esto lo encenderá.
- 7 Haga coincidir el código en la pantalla de su medidor con el código de su tira reactiva.
 - El código está impreso en la botella o en el paquete de la tira reactiva.
 - Si su medidor ya tiene impreso el código en las tiras, continúe con el paso siguiente.
- 8 Cuando el símbolo de la tira reactiva aparezca en la pantalla, el medidor estará listo para colocar una gota de sangre.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Cómo controlar su nivel de azúcar en sangre

- 1 Tome el dispositivo de punción y ubíquelo contra uno de los lados de la yema de un dedo.
- 2 Presione el botón del dispositivo para que salga la aguja. Sentirá el pinchazo de la aguja. Deje el dispositivo.
- 3 Apriete la base del dedo para obtener una gota grande de sangre.
- 4 Dónde colocar la sangre en la tira reactiva dependerá del tipo de tira:
 - Toque la punta de la tira reactiva hasta la gota de sangre.
 - Coloque la gota de sangre en el área de análisis de la tira.
- 5 Asegúrese de que el área de análisis de la tira esté completamente cubierto de sangre.
- 6 El medidor cronometrará el análisis y luego el nivel de azúcar en sangre aparecerá en la pantalla.
- 7 Escriba el nivel de azúcar en sangre en su libro de registros o diario de azúcar en sangre.

Limpieza de los suministros

- 1 Retire la tira reactiva y tírela en el recipiente para desechar agujas.
- 2 Retire la aguja del dispositivo. Tire la aguja en el recipiente para desechar agujas o residuos punzocortantes.
- 3 Guarde los suministros. Mantenga el recipiente para desechar agujas lejos de los niños y las mascotas.
- 4 Lávese las manos con agua y jabón.



Hable con su médico, enfermero, asistente para personas con diabetes o farmacéutico si tiene preguntas sobre su medidor y cómo realizar el análisis de glucosa.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**. Línea gratuita: 1-877-371-2222; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8 a. m. a 8 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *How to Use a Glucose Meter (Cómo usar un glucómetro)*, 10/2005, Health Information translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.