

AUTOCONTROL DE GLICEMIAS O HEMOGLUCOTEST

- **¿Qué es el autocontrol de glicemia o hemoglucotest (HGT)?**

Corresponde a una medición para conocer el nivel de azúcar en la sangre (glicemia), que se puede realizar a través de una máquina, utilizando una pequeña gota de sangre.



- **¿Cuándo debo realizar un HGT?**

- ✓ Siempre antes de las comidas (desayuno, almuerzo, once y cena).
- ✓ Dos horas post inyección de insulina para evaluar dosis según indicación médica.
- ✓ Antes de acostarse.
- ✓ Cuando te sientes mal.
- ✓ Antes de realizar ejercicio.

- **¿Por qué es importante el autocontrol de la glicemia?**

- Permite a las personas, en conjunto con su equipo tratante, tomar importantes decisiones en relación a su alimentación, ejercicio, ajuste de dosis de medicamentos, detección y tratamiento de una hipoglicemia o de una hiperglicemia.

CONSIDERACIONES

- ✓ Debes cambiar la lanceta por lo menos una vez al día.
- ✓ Siempre usar el lancetero en la menor intensidad posible (de 0,5 a 2 máximo).
- ✓ Nunca dejar tus cintas reactivas al calor o sol directo.
- ✓ Siempre tomar las cintas por los bordes.
- ✓ Siempre debes registrar el resultado de tu glicemia.

- **¿Cómo se realiza un HGT o control de glicemia?**

Reúna lo necesario para realizar el procedimiento:

- ✓ Máquina de HGT o glucómetro
- ✓ Un lápiz o lancetero
- ✓ Lanceta para puncionar
- ✓ Una tira reactiva
- ✓ Un pañuelo de papel desechable o algodón seco.

**1**

Lavarse las manos con agua y jabón, ya que el alcohol gel, restos de alimentos o cremas pueden falsear las mediciones.

**2**

Limpia con un pañuelo de papel desechable o algodón seco el dedo a pinchar, para asegurarse que su piel está totalmente seca y no tenga restos de agua o sudor, los cuales pueden falsear los resultados de la medición.

**3**

Encienda la máquina o glucómetro, introduzca la tira reactiva en el equipo y espere a que aparezca el símbolo de la gota de sangre en la maquina.

**4**

Tome una lanceta o lápiz para puncionar el borde de la yema de su dedo. Prefiera pinchar los dedos meñique, anular y medio, sólo en casos SOS utilizar el dedo índice o pulgar.

**5**

Ponga la gota de sangre en la tira reactiva y espere a que aparezca el resultado en la pantalla.

**6**

Registre el resultado obtenido (igualmente quedará guardado en la máquina), limpie su dedo con un algodón seco, deseche la tira reactiva en la basura y la lanceta deséchela en una botella con tapa.

IMPORTANTE

Si tu máquina marca “**HI**” significa que tu glicemia está por sobre los **500mg/dl**.

Si tu máquina marca “**LO**” significa que tu glicemia está bajo los **20mg/dl**.