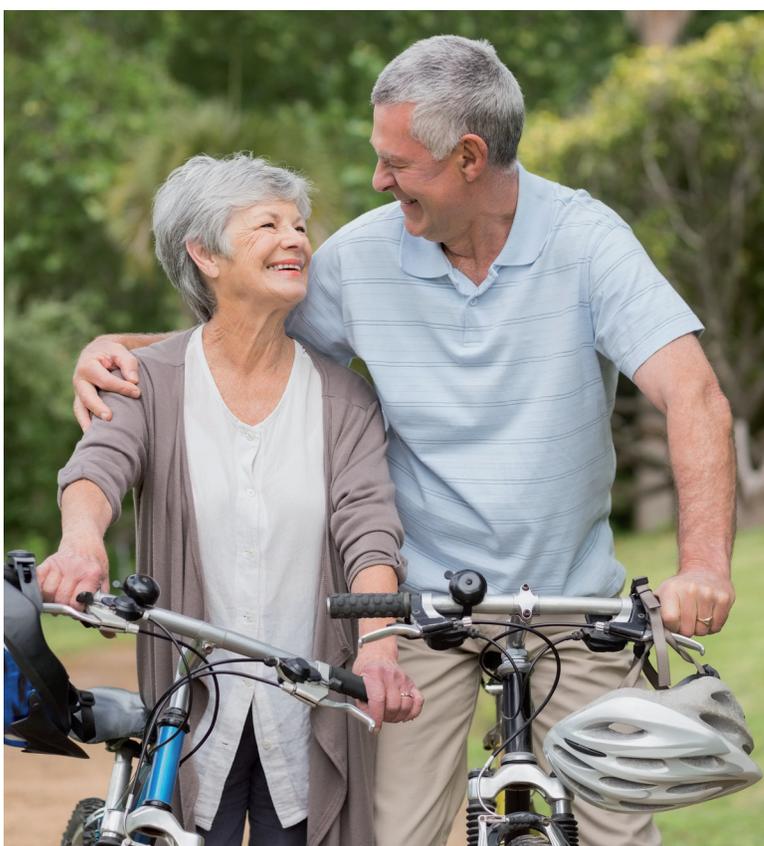
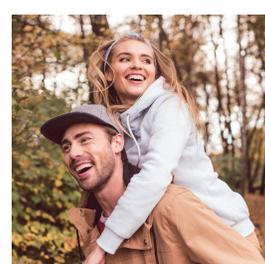


Diario de Autocontrol

ACCU-CHEK®

El registro de mi diabetes





Toma el control de tu diabetes.

El Diario de Autocontrol es un documento que le permitirá a tu equipo médico conocer tus valores de glicemia a lo largo del tiempo. De este modo, ellos contarán con información relevante para realizar un “tratamiento a tu medida”, obteniendo así mejores resultados.

En tus manos tienes el mapa que servirá como guía para tí y tu equipo médico en la búsqueda de una mejor calidad de vida. Si logras crear un hábito de registro diario, este método te podría ayudar a mantener un buen control metabólico.

Te recomendamos tomar un lápiz y comenzar a registrar todas tus glicemias. Ahora el control lo tienes tú.

Datos Personales

Nombre:

Apellido:

Fecha de Nacimiento:

Dirección:

Teléfono:

Nombre Médico tratante:

Nombre Enfermera tratante:



Datos sobre tu tratamiento

Indica tratamiento y medicamentos que usas

Insulina Basal:

Insulina Prandial:

Comprimidos:

En caso de emergencia comunicarse con:

Nombre/Parentesco:

Teléfono:

Metas glicémicas

Ayunas: mg/dL

Antes de comer: mg/dL

2 hrs. después de comer: mg/dL

Hipoglicemia menor o igual a: mg/dL

Hemoglobina Glicosilada: %

¿Cómo obtener una adecuada muestra de sangre?



1

Lava tus manos con agua y jabón.
Seca bien tus manos.

Introduce la tira reactiva en el monitor de glicemia y cierra inmediatamente el frasco.



2



3

Verifica que en la pantalla del monitor aparezca el símbolo de una gota de sangre parpadeando.

Punciona la zona lateral de la yema del dedo medio, anular o meñique y extrae una gota de sangre.



4



5

Aplica la gota de sangre en el borde delantero de la tira reactiva.

Espera unos segundos hasta que el monitor indique el valor de glicemia.



6



7

Registra el valor entregado en tu diario de autocontrol.

Tanto la lanceta como la tira reactiva deben ser retiradas y eliminadas^{1,2}.



8



9

Si utilizas lancetero Accu-Chek® Fastclix cambia la lanceta moviendo la palanca².
(Si el contador llegó a 1, recuerda sacar el tambor del lancetero)³

¿Cómo puedes evitar que factores externos alteren el resultado de la glicemia?



Mantén las tiras reactivas y monitor alejados del calor, ya que pueden alterar su funcionamiento y entregar resultados alterados¹.

No guardes el monitor y cintas al interior del auto, ya que este puede alcanzar hasta 20°C de temperatura sobre la ambiental².



Para obtener resultados confiables, las tiras deben mantenerse hasta la fecha de expiración al interior del frasco original, diseñado para prevenir interferencias externas con la humedad³.



No saques las tiras reactivas del frasco con las manos húmedas³.

Si has expuesto tu equipo a temperaturas extremas (frío o calor), antes de tu medición de glicemia asegúrate de estar dentro del rango de temperatura para el buen funcionamiento del monitor³.



Si las tiras han sido almacenadas correctamente, pueden utilizarse hasta la fecha de vencimiento indicada en el frasco. No utilices tiras vencidas^{3,4}.

Referencias

¹ Deakin, S., et al. Cook and Chill: Effect of Temperature on the Performance of Nonequibrated Blood Glucose Meters. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2015, Vol. 9(6) 1260– 269

² Erbach, M. et al. Interferences and limitations in Blood Glucose Self- Testing: An Overview of the Current Knowledge. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2016, Vol. 10(5) 1161– 1168

³ Roche Diagnostics. Accu-Chek® Performa Nano: Medidor de Glicemia, Instrucciones de Uso. 2013. Mannheim

⁴ Roche Diabetes Care. Accu-Chek® Instant: System Evaluation. 2016. Mannheim

Recomendaciones para una mejor técnica de autocontrol glicémico

1 ¿Cómo puedes facilitar la salida de sangre?

- Si tus manos están frías antes de la punción, prefiere entibiarlas previamente² (ej. Lavado de manos con agua tibia)
- Antes de puncionar, realiza un masaje suave sobre la yema del dedo¹

2 ¿Cómo realizar el automonitoreo glicémico si no puedes lavar tus manos?

- Si no puedes lavar tus manos con agua y jabón, siempre prefiere utilizar la segunda gota de sangre desde el sitio de punción^{3,4,5}.
- Limpia tu dedo con una toalla de papel o algodón. Punciona tu dedo, extrae la primera gota de sangre y límpiala con un algodón o toalla de papel. Extrae una segunda gota de sangre desde el mismo sitio y mide tu glicemia^{3,4,5}.
- El uso de alcohol o alcohol gel no asegura la eliminación de la glucosa sobre los dedos^{3,4,5}.
- Si aplicaste alcohol o alcohol gel, espera que seque, punciona y mide tu glicemia utilizando la segunda gota de sangre^{3,4,5}.

3 ¿Cómo disminuir la sensación de dolor provocada por la punción?

- Utiliza una lanceta nueva en cada punción⁷.
- Los lanceteros Accu-Chek® cuentan con 11 niveles de profundidad, que puedes adecuar según tu necesidad. A menor nivel de punción la sensación de dolor disminuye^{6,7}.
- Te recomendamos rotar el dedo a puncionar en cada medición⁸.
- Evita puncionar los dedos pulgar e índice, ya que son más sensibles al dolor¹.

Referencias

¹ Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Guía Clínica Diabetes Mellitus tipo 1. Santiago, 2013

² Kirk, J., Stegner, J. Self Monitoring of Blood Glucose: Practical Aspects. J Diabetes Sci Technol Vol. 4, Supl. 2, 2010

³ Schmid, C. et al. System Accuracy of Blood Glucose Monitoring Systems: Impact of Use by Patients and Ambient Conditions. Diabetes Technology & Therapeutics. Vol. 15, Supl.10, 2013

⁴ Hortensius, J. et al. Self-Monitoring of Blood Glucose: The Use of the First or the Second Drop of Blood. (2011). Diabetes Care 34:556–560

⁵ Mahoney, M. Et al. The Effect of an Instant Hand Sanitizer on Blood Glucose Monitoring Results. J Diabetes Sci Technol. 2011. Vol 5, Supl. 6

⁶ Kocher, S., Tshiang, J.K., Koubek, R. Comparison of Lancing Devices for Self-Monitoring of Blood Glucose Regarding Lancing Pain. J Diabetes Sci Technol. 2009. Vol 3, Supl. 5

⁷ Roche Diabetes Care. Accu-Chek® FastClix (Model II) Launch Box. [online]. 2016

⁸ Grady, M., Pineau, M., Pynes, M., Katz, L., and Ginsberg, B. A Clinical Evaluation of Routine Blood Sampling Practices in Patients With Diabetes: Impact on Fingertick Blood Volume and Pain. Journal Of Diabetes Science and Technology, 2014. Vol 8, Issue 4, pp.691-698

● Carbohidratos: Carb ● Glicemia: Gli ● Insulina: Ins

Fecha:

Del / /

Al / /

☀️ Desayuno					☀️ Almuerzo				
Antes de			Después de		Antes de			Después de	
Gli mg/dL	Ins U	Carb g	Gli mg/dL	Ins U	Gli mg/dL	Ins U	Carb g	Gli mg/dL	Ins U

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

Observaciones:

.....

● Carbohidratos: Carb ● Glicemia: Gli ● Insulina: Ins

Fecha:

Del / /

Al / /

☀️ Once					✦ Cena				
Antes de			Después de		Antes de			Después de	
Gli mg/dL	Ins U	Carb g	Gli mg/dL	Ins U	Gli mg/dL	Ins U	Carb g	Gli mg/dL	Ins U

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

Observaciones:

.....

ACCU-CHEK®



800 471 800



/AccuChekChile



@AccuChekChile



/AccuChekChile



/AccuChekChile

www.accu-chek.cl