



Autocontrol y Diabetes

Programa educativo en Diabetes

Vivir con Diabetes

Este programa cuenta con el patrocinio de:



Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.



¿Qué es el autocontrol en Diabetes?



Imagen 1

¿Qué es el autocontrol en Diabetes?

El autocontrol de las personas con Diabetes corresponde a **todas aquellas acciones** que la persona puede y debe realizar por sí misma, para un buen control de su condición.

Las personas con Diabetes pueden autocontrolar entre otras cosas:

- Alimentación: Cantidad, horarios, etc.
- Peso: Mantener el peso ideal.
- Ejercicio: Tipo, cantidad, frecuencia e intensidad.
- Examen diario de los pies.
- Glicemia capilar.
- Cetonas en la orina.

¿Qué es el autocontrol de la glicemia capilar?

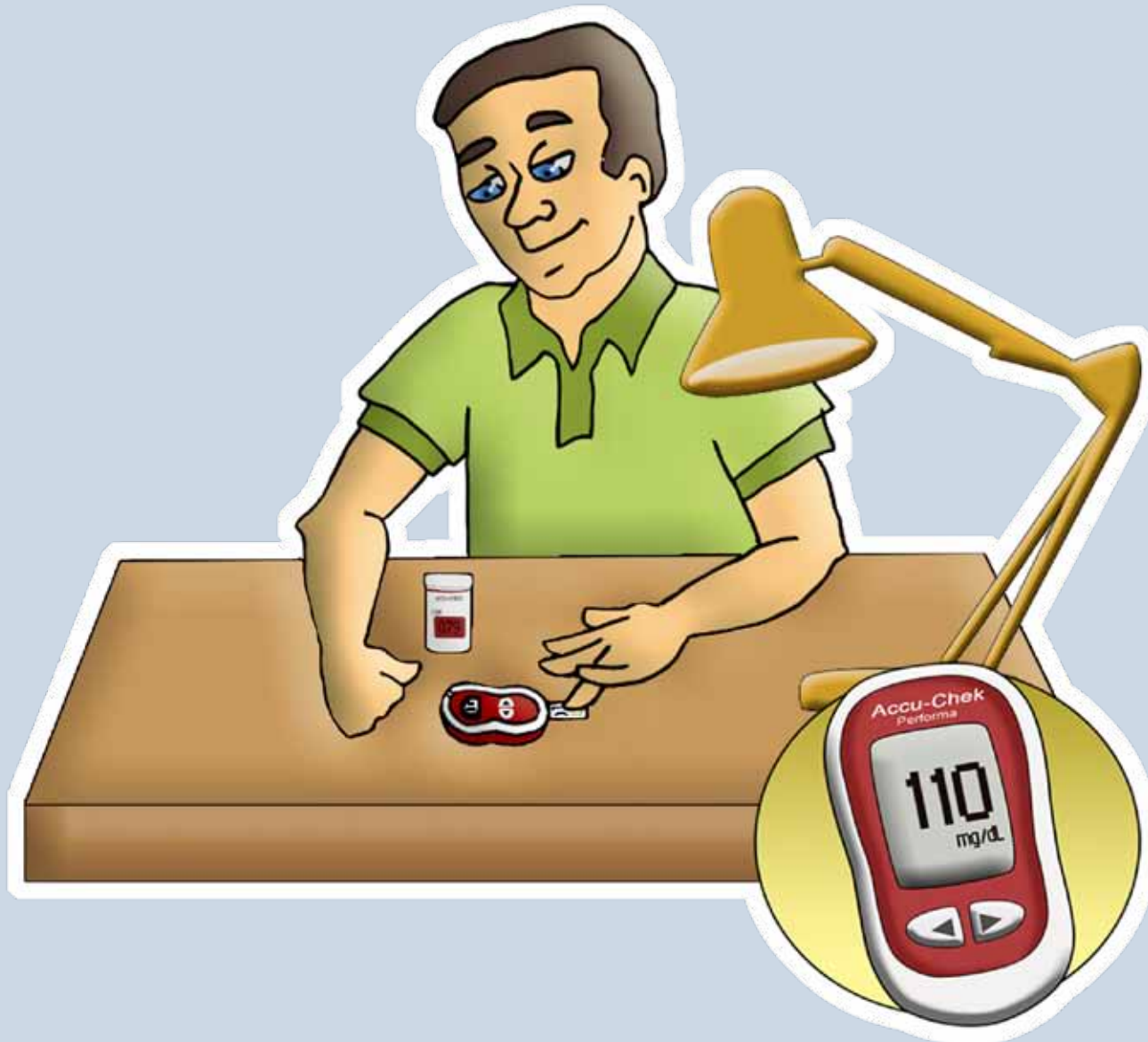


Imagen 2:

¿Qué es el autocontrol de la glicemia capilar?

El autocontrol de la glicemia capilar es una técnica sencilla, rápida y confiable, que permite determinar en una pequeña muestra, la cantidad de glucosa que hay en la sangre en un momento del día.

¡El autocontrol es parte del tratamiento de la Diabetes Mellitus!

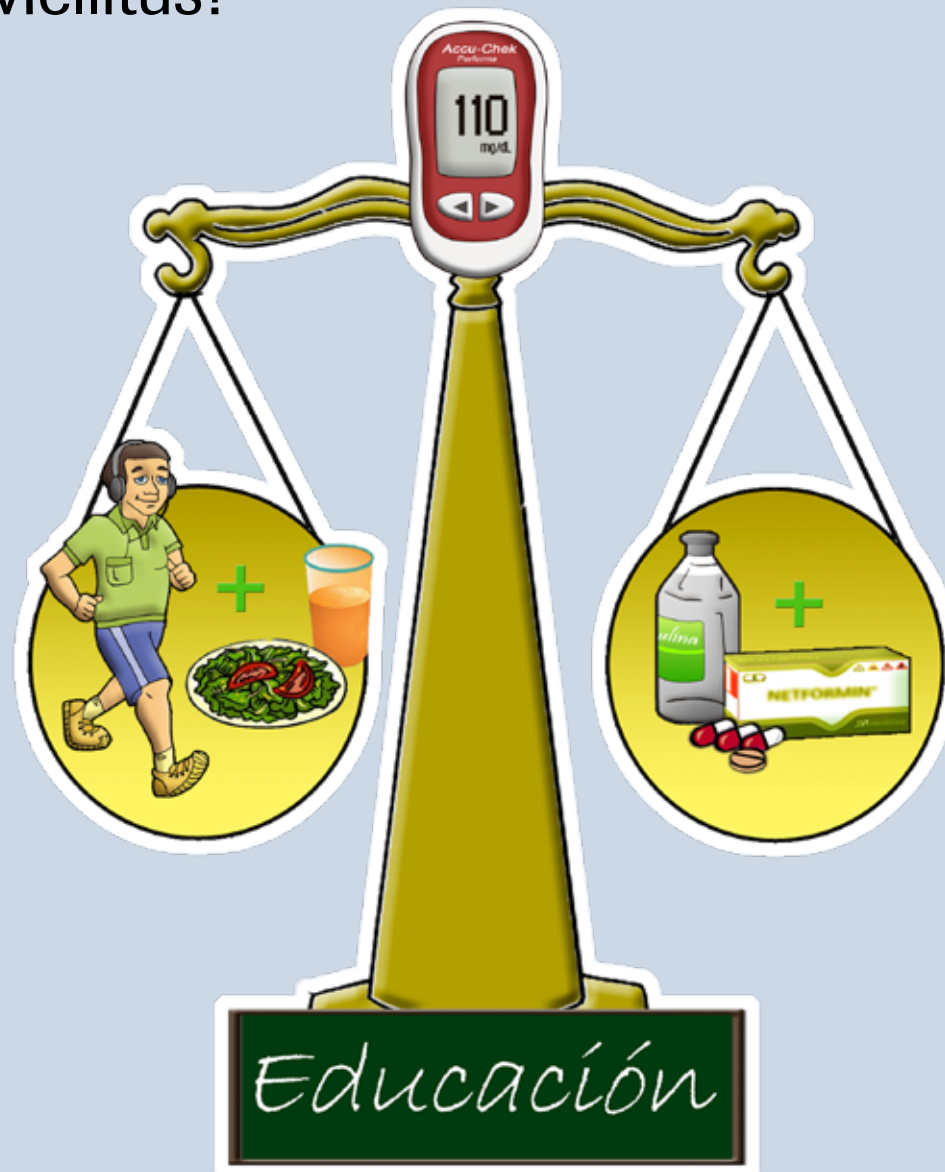


Imagen 3: ¡El autocontrol es parte del tratamiento de la Diabetes Mellitus!

El autocontrol es considerado por los especialistas como una HERRAMIENTA fundamental en el tratamiento de las personas con Diabetes.

La glicemia cambia a lo largo del día y depende de factores como:

Alimentación: Los alimentos ricos en hidratos de carbono (glucosa) **aumentan** la glicemia.

Ejercicio: La actividad física **disminuye** la glicemia.

Medicamentos: Las tabletas y las inyecciones de insulina disminuyen la glicemia.

El tratamiento de la Diabetes busca el equilibrio entre los factores que AUMENTAN y aquellos que DISMINUYEN la glucosa de la sangre.

¿Para qué sirve el autocontrol de la glicemia en las personas con Diabetes?



Imagen 4:

¿Para qué sirve el autocontrol de la glicemia en las personas con Diabetes?

- El autocontrol de la glicemia permite a las personas con Diabetes tomar importantes decisiones en relación a la alimentación, ejercicio, dosis de insulina, detección y tratamiento de una hipoglicemia o de una hiperglicemia.
- Las personas deben APRENDER a interpretar los resultados y tomar decisiones acertadas. Para esto deben asistir a los controles de salud y sesiones de educación impartidas por los profesionales que lo asisten.
- El registro detallado del autocontrol es útil para los profesionales, ya que permite realizar ajustes en el tratamiento de acuerdo a las características de cada persona (aumentar o disminuir las dosis de medicamentos, alimentación, ejercicios, etc.).

El objetivo es mantener los niveles de glicemia dentro de las metas individuales propuestas por el médico, para evitar las complicaciones a corto y largo plazo.

¡La glicemia varía durante el día!



Imagen 5:

¡La glicemia varía durante el día!

- De manera natural y dependiendo de factores externos (alimentación, actividad física, medicamentos) y factores internos (hormonas, edad, enfermedad, estrés) la glicemia varía a cada momento del día y de un día a otro.

Se recomienda realizar el autocontrol de glicemia a diferentes horas:

- En ayunas.
- Antes de las comidas principales.
- Dos horas después de las comidas principales.
- Antes de dormir.

Y en situaciones especiales:

- A mitad de la noche (3 A.M.)
- En caso de enfermedad: Fiebre, diarrea, vómitos, infecciones, etc.
- Ante la sospecha de hipoglicemia o hiperglicemia.

¿Cómo obtener una adecuada muestra de sangre?

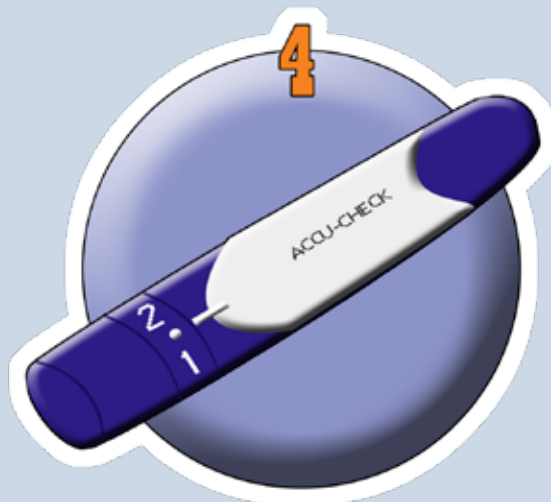
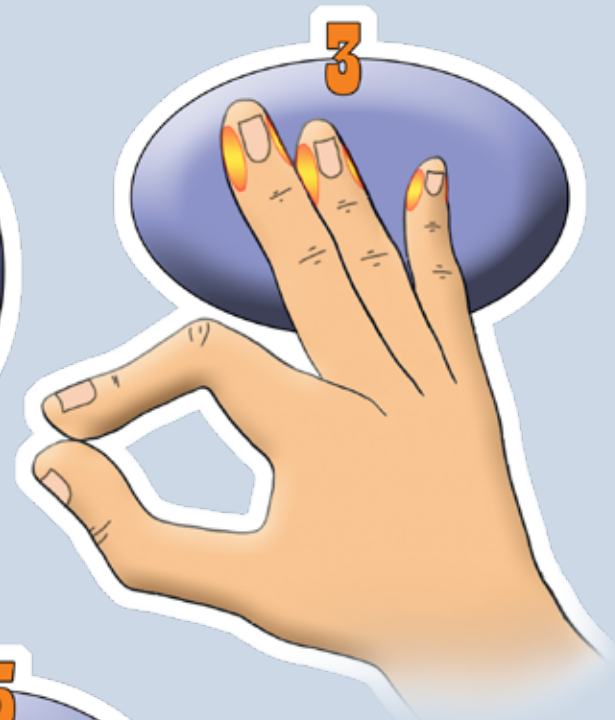


Imagen 6:

¿Cómo obtener una adecuada muestra de sangre?

- Lavar las manos con agua y jabón. No es necesaria la desinfección con alcohol.
- La piel debe estar totalmente seca, los restos de agua o sudor pueden diluir la gota de sangre, haciendo que la glicemia sea menos confiable.
- Si las manos están frías, se requiere una punción más profunda para obtener una adecuada gota de sangre. Se sugiere entibiarlas antes de puncionar: Lavarlas con agua tibia, frotarlas entre sí o frotar el dedo a puncionar.
- Puncionar la región lateral de la yema de los dedos meñique, anular o del medio.
- Se elige la zona lateral de estos dedos por que hay menos sensibilidad al dolor.
- Utilizar siempre el lancetero Accu-Chek Multiclix que asegura una punción prácticamente indolora sin lesión de los dedos.
- Presionar suavemente la yema del dedo hasta obtener una gota de sangre adecuada.
- Coloque la gota de sangre en la zona reactiva de la cinta.
- Esperar algunos segundos, el resultado de la glicemia aparecerá en la pantalla del monitor.
- El resultado se almacena automáticamente en la memoria del monitor Accu-Chek.

¿Por qué es importante la codificación automática?

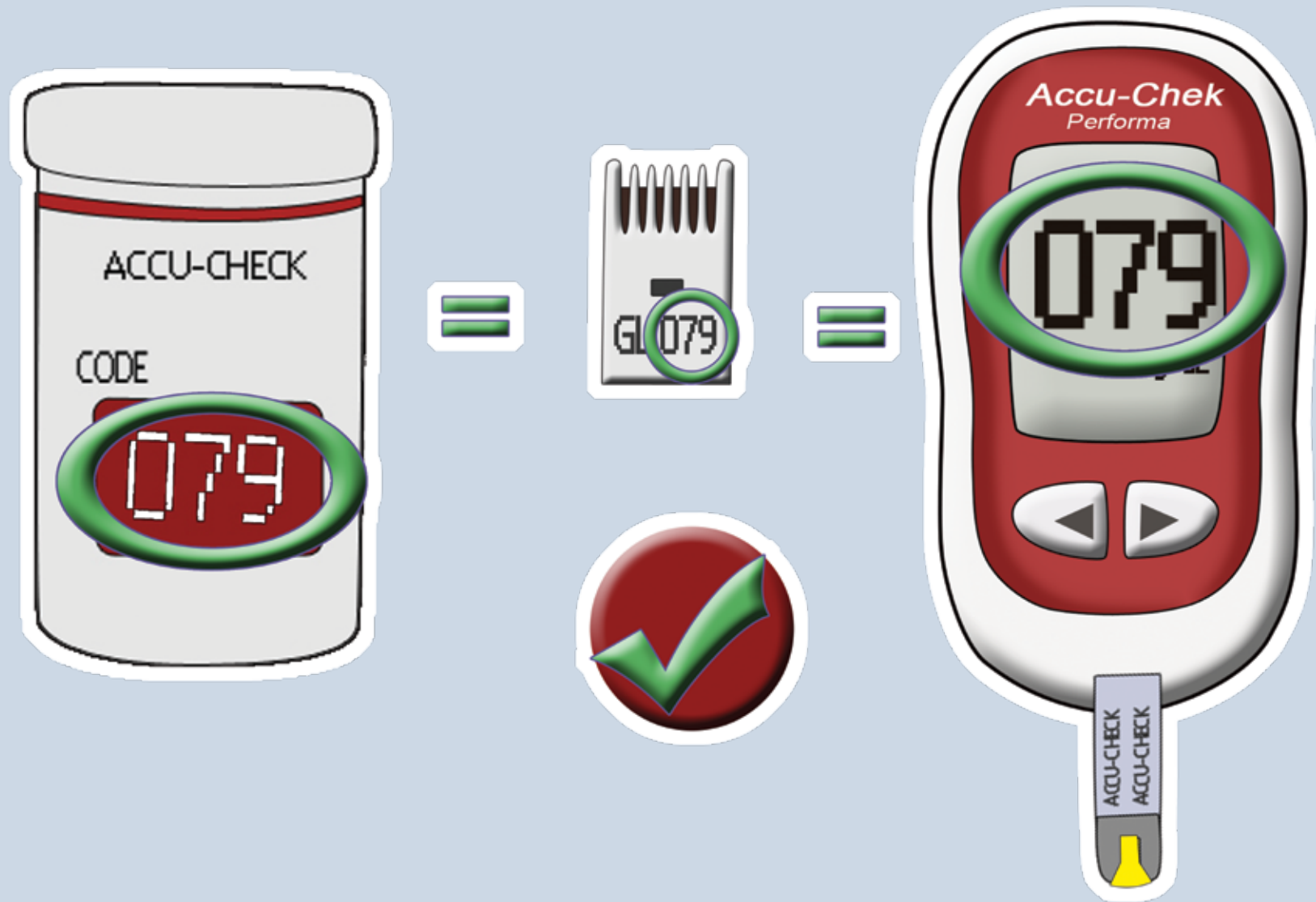


Imagen 7:

¿Por qué es importante la codificación automática?

Cada frasco de cintas de glicemia se acompaña de un **CHIP DE CODIFICACIÓN AUTOMÁTICA**.

Este Chip permite entregar importante información al monitor, para que el resultado de la glicemia **sea confiable**:

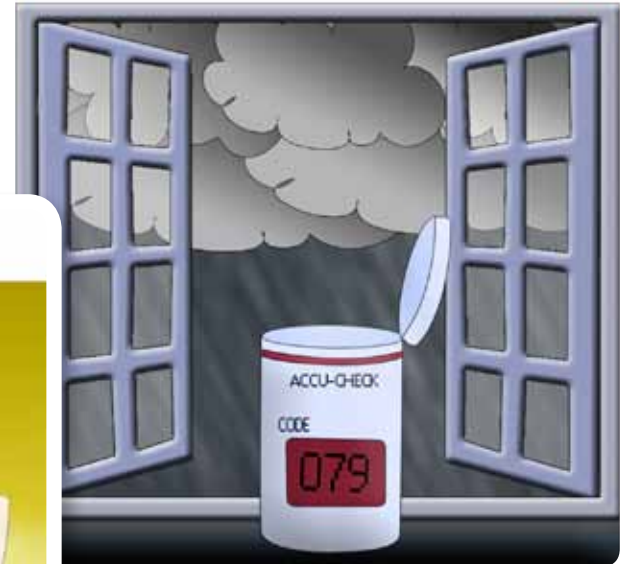
- Cada vez que se abre un NUEVO frasco de cintas, insertar el chip de codificación automática que viene al interior de la caja.
- Por el contrario, cuando se acaba un frasco de cintas, retirar el chip codificador inserto en el monitor y eliminar.
- Al tomar la glicemia capilar, verificar que el código en el monitor corresponde al frasco de cintas en uso.

¿Cuáles son los cuidados de las cintas reactivas?

CALOR INTENSO 



HUMEDAD AMBIENTAL 



LUZ DIRECTA 



Imagen 8:

¿Cuáles son los cuidados de las cintas reactivas?

Las cintas reactivas contienen elementos biológicos y químicos que se dañan con factores ambientales como el calor y la humedad.

El cuidado de las cintas es sencillo, pero muy importante. Las cintas dañadas no permiten una lectura confiable de la glicemia:

- Proteger las cintas reactivas de la humedad, la luz y el calor .
- Nunca dejar el frasco abierto.
- Mantener las cintas SIEMPRE dentro de su frasco.
- No guardar en el frasco de cintas otros elementos como: Lancetas, algodón, códigos, cintas usadas, etc.
- No utilizar cintas vencidas o dañadas.

¿Qué precauciones debe tener con las lancetas?

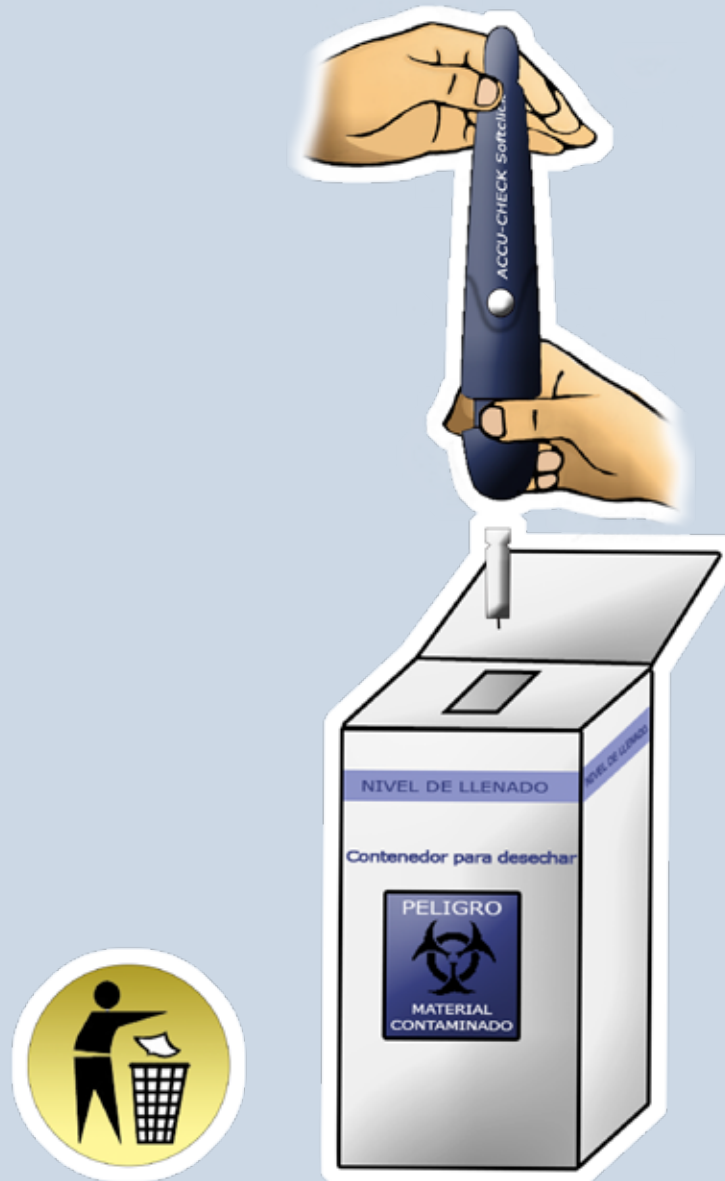


Imagen 9:

¿Qué precauciones debe tener con las lancetas?

- Los lanceteros y sus lancetas son elementos personales, no se deben compartir.
- Utilizar siempre el lancetero, no puncionar con lancetas sueltas. El lancetero permite graduar la profundidad de la punción y adecuarla al grosor de la piel de cada persona.
- La lanceta se utiliza sólo una vez, ya que pierde la esterilidad.
- La lanceta reutilizada aumentan la sensación de dolor y el riesgo de daño e infección de la piel.
- Eliminar la lanceta en un recipiente adecuado para elementos punzantes. En casa puede utilizar un frasco de vidrio con tapa, como recipiente para las lancetas usadas. Esto a excepción de las lancetas Multiclix, ya que pueden ser eliminadas en cualquier basurero.

¿Qué factores pueden producir hiperglicemia?



FIEBRE

INFECCIÓN



ESTRÉS

Imagen 10:

¿Qué factores pueden producir hiperglicemia?

La hiperglicemia es el aumento de la glucosa en la sangre por sobre los valores recomendados por el médico (generalmente mayor a 200mg/dl).

Además del exceso de alimentación, el sedentarismo y la falta de medicamentos, hay otros factores que pueden producir hiperglicemia, aún cuando la persona esté siguiendo correctamente las indicaciones del equipo de salud.

Es importante conocer estos factores para comprender por qué, en algunas ocasiones, a pesar de seguir las indicaciones de alimentación y tomar los medicamentos o inyectar la insulina, la glicemia puede permanecer elevada.

Algunos de estos factores, que pueden producir hiperglicemia, son:

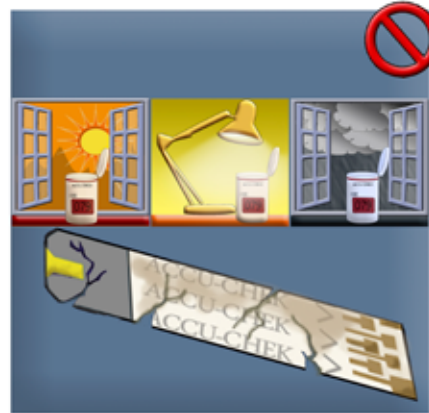
- Fiebre.
- Enfermedades Infecciosas.
- Molestias para orinar.
- Heridas infectadas.
- Diarreas, vómitos.
- Estrés o tensión.

¿Qué factores externos pueden alterar el resultado de la glicemia?

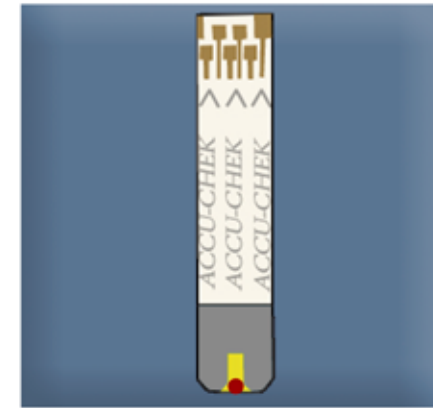
MANOS HÚMEDAS



CINTAS DAÑADAS



MUESTRA INSUFICIENTE



CINTAS VENCIDAS



Imagen 11:

¿Qué factores externos pueden alterar el resultado de la glicemia?

- Hay factores externos que pueden alterar el resultado de la glicemia.
- Estos factores pueden ser corregidos por la persona que realiza el autocontrol para obtener un resultado confiable:
 - **Manos mojadas, sudorosas o húmedas que diluyen la muestra de sangre.** Seque bien sus manos antes de realizar el autocontrol.
 - **Cintas dañadas.** Mantenga las cintas siempre dentro de su frasco, el que debe permanecer bien cerrado. No las exponga al calor ni a la luz directa.
 - **Cintas vencidas.** Verifique la fecha de vencimiento del frasco de cintas.
 - **Muestra insuficiente.** La gota de sangre debe ser apropiada para cubrir completamente la zona reactiva de la cinta.

¿Por qué aparecen los cuerpos cetónicos en la orina?

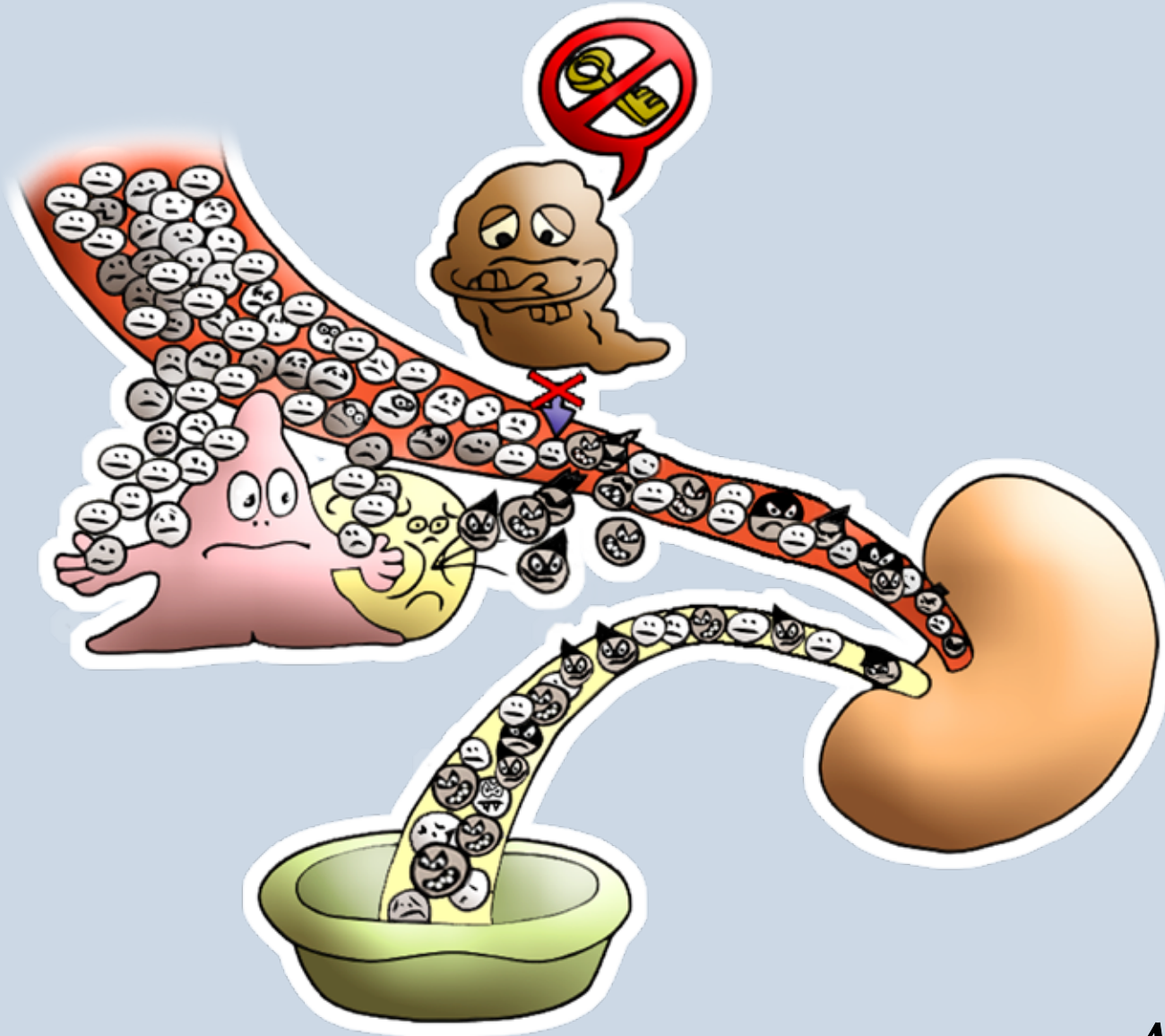


Imagen 12:

¿Por qué aparecen los cuerpos cetónicos en la orina?

Cuando no hay suficiente insulina para permitir la entrada de glucosa a las células, el hígado comienza a obtener energía de fuentes alternativas, en este caso de las grasas, los que en el hígado se transforman en cuerpos cetónicos. El problema es que la sobreproducción de estos podría acarrear problemas como acidosis metabólica y deshidratación.

El riñón desecha una parte de estos cuerpos cetónicos a través de la **orina**.

La presencia de cuerpos cetónicos en la orina, conocido como **CETONURIA**, es un indicador de descompensación de la Diabetes Mellitus, en especial en personas que usan insulina como tratamiento.

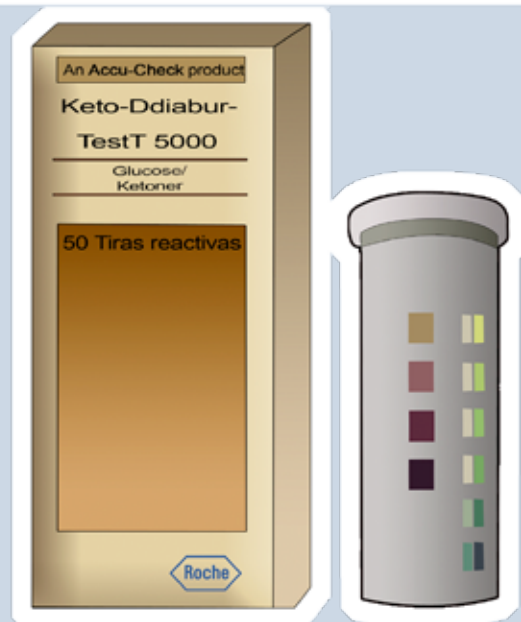
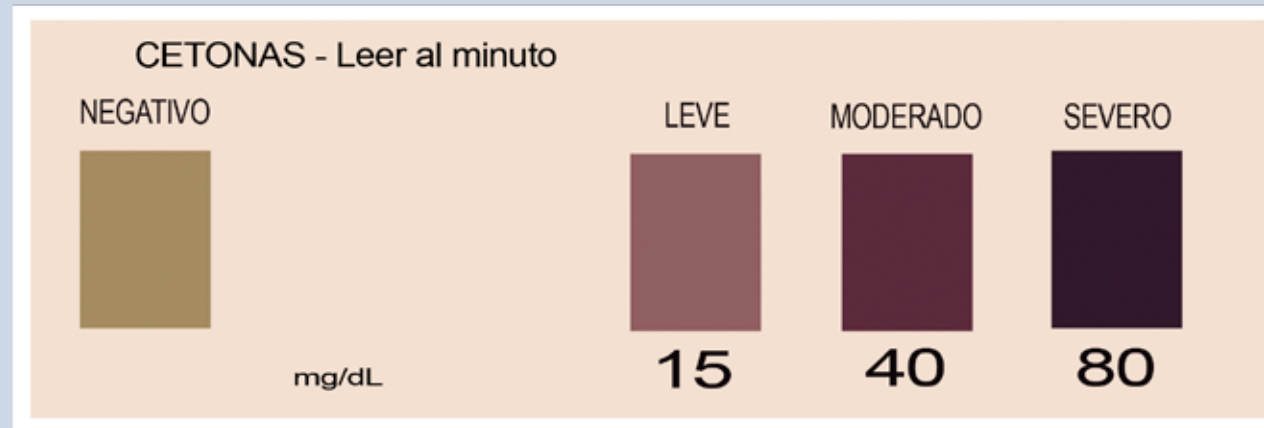
El autocontrol de cetonuria es necesario en las siguientes situaciones:

- Glicemias superiores a 250 mg/dl. mantenidas por más de 12 horas.
- Situaciones especiales como: Enfermedades agudas, vómitos, fiebre, diarrea, infecciones, accidentes, cirugías, embarazo, etc.

Síntomas:

- Sed, aumento de la frecuencia y cantidad de orina (poliuria).
- Decaimiento, somnolencia.
- Nauseas, vómitos y dolor abdominal.
- Aumento de la frecuencia respiratoria, aliento cetónico (olor a manzana).
- Deshidratación.
- Finalmente podrían presentar pérdida de conciencia y coma.

¿Cómo realizar el autocontrol de cuerpos cetónicos en la orina?







-  Sin cetonas
-  Leve
-  Moderado
-  Severo

Imagen 13:
¿Cómo realizar el autocontrol de cuerpos cetónicos en la orina?

Para controlar la CETONURIA se utilizan cintas reactivas llamadas **KETO-DIABUR-Test 5000**.

Siga los siguientes pasos:

- Orinar en un recipiente limpio.
- Sacar una cinta reactiva y volver a cerrar el frasco.
- Sumergir la cinta en la orina sólo 1 segundo.
- Eliminar el exceso de orina golpeando suavemente la cinta en el borde del recipiente.
- Espere un minuto.
- Compare los resultados con los colores impresos en el frasco.
- Siga las indicaciones del médico según el resultado obtenido.

¡El autocontrol termina con un buen registro!

		DEL 27, 10, 08		AL 02, 11, 08		DESAYUNO		ALMUERZO		ONCE		CENA		DURANTE LA NOCHE / OTROS MOMENTOS		OBSERVACIONES
		ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS					
LUNES	HORA	7:00	9:00													fui a natación
	GLICEMIA	90	135													
	INSULINA	NPH UR														
MARTES	HORA															
	GLICEMIA															
	INSULINA															
MIÉRCOLES	HORA															
	GLICEMIA															
	INSULINA															
JUEVES	HORA															
	GLICEMIA															
	INSULINA															
VIERNES	HORA															
	GLICEMIA															
	INSULINA															

EJEMPLO...

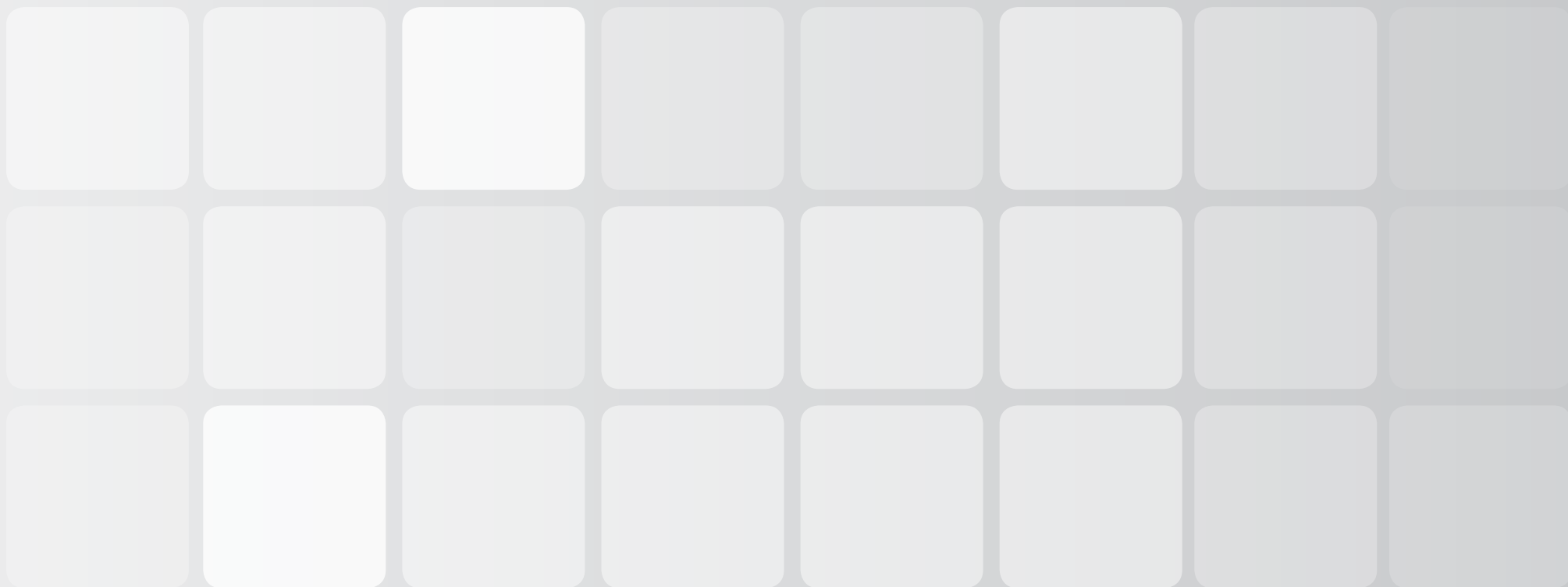


Imagen 14:

¡El autocontrol termina con un buen registro!

- El registro del autocontrol es importante ya que permite, a los profesionales de la salud que le atienden, poder evaluar el control de la Diabetes y realizar los cambios del tratamiento necesarios para lograr las metas propuestas.
- Llevar los registros del autocontrol a cada visita con los profesionales de la salud.
- Un registro diario y ordenado incluye:
 - Fecha, hora y resultado de glicemias.
 - Medicamentos: Especialmente tipo y dosis de insulina.
 - Circunstancias especiales: Hipoglicemia, fiebre, ejercicio, transgresión de la dieta, etc.

Recuerde que los monitores Accu-Chek cuentan con un puerto infra rojo que permite traspasar los datos de las glicemias al computador, para obtener tablas, gráficos y tendencias del comportamiento de las glicemias de cada persona.



Este programa cuenta con el patrocinio de:



GOBIERNO DE
CHILE
MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE
CHILE
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ACCU-CHEK®