

Registra

Una parte vital del control de la glucosa, es llevar un registro adecuado de tus valores. Es recomendable llevar un diario donde anotes que alimentos consumiste, a que hora hiciste la medición, y si hay algún dato a tomar en cuenta. Para facilitar esta tarea, pusimos a tu disposición **Peaceful:Diabetes**, una app donde puedes llevar el resgistro completo de tu glucosa y ver gráficas personalizables, así como recetas, tips y artículos relevantes.

Confirma medición

Verifica que el total del área de muestra de tu tira reactiva quedó cubierto, de otra manera el resultado no es válido.

Una vez hecho ésto, espera a que tu glucómetro indique el valor de glucosa que tienes, esto debe tomar algunos segundos.

Colocar muestra

Acerca el glucómetro al dedo con la zona de punción, de manera que la gota de sangre se absorba en la tira reactiva en el lugar indicado para ello, procura dejar tu mano en una posición inferior a tu pecho para que el volúmen de sangre sea suficiente.

Extraer la sangre

Manten la mano colgando hacia abajo, y con la otra mano presiona haciendo un movimiento similar a "exprimir", yendo desde la base dele dedo hasta la punta. Si no es suficiente sangre,espera y repite el movimiento.



Lavado de manos

Lava muy bien tus manos con jabón y agua tibia. Espera a que estén completamente secas antes de continuar.

Revisa las tiras reactivas

Las tiras reactivas caducan, comprueba su fecha antes de utilizarlas.

Verifica que hayan estado bien cerradas, guardadas en un lugar fresco y seco.

Inserta la tira reactiva

Inserta tu tira reactiva al medidor según lo indica el fabricante.

Muchos glucómetros pueden trabajar con diversos modelos de tiras reactivas. Verifica que número de modelo de la tira tienes y confirma que corresponda con la seleccionada en el glucómetro

Pincha el dedo con la lanceta

Utiliza siempre una lanceta nueva y estéril. Recuerda que son desechables.

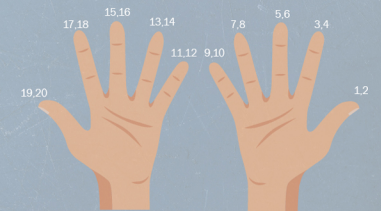
Si tu dispositivo de punción te permite calibrar la fuerza y profundidad, procura utilizar la menor posible para evitar causar un daño profundo

Otras consideraciones:

Procura pincharte en las caras laterales de los dedos

Es recomendable ir rotando el dedo que utilizas, por ejemplo comenzar con el dedo gordo de tu mano derecha y terminar en el dedo gordo de la mano izquierda.

Siempre lee el manual de usuario de tu glucómetro



¿Dónde pinchar los dedos?



P • Cell
Skin

Serenity



PEACEFUL
DIABETES