

## → ¿Eres diabético? Conoce la importancia del autocontrol de la glucemia

- *Tanto si llevas años conviviendo con la diabetes como si te acaban de diagnosticar, el autocontrol de la glucemia es primordial para que el tratamiento sea el adecuado. En este post te contamos todo lo que debes saber sobre el control de la glucemia en casa.*
- **¿Qué es la diabetes?** Una enfermedad muy frecuente (afecta entre el 6 y 10% de la población) que consiste en que tu insulina no trabaja bien o que no tienes suficiente insulina en sangre. La insulina a su vez es la encargada de captar la glucosa de la sangre y llevarla a las células donde es utilizada como energía. Como la insulina no hace su trabajo, tenemos altas cantidades de glucosa en sangre. Si no controlamos estos niveles, a largo plazo se producen daños graves e irreversibles en distintos órganos como riñón, ojos, corazón, arterias, nervios, etc.
- La diabetes es una enfermedad que cursa con elevaciones de la glucosa en sangre. Nuestro cuerpo no es capaz de asimilar el "azúcar" que ingerimos por alguna razón (no fabrica suficiente insulina, que es la hormona que se encarga de esta labor, por ejemplo) y ese azúcar se queda circulando por la sangre en lugar de ser absorbido para ser utilizado por nuestros órganos.
- Esos niveles elevados de glucosa en sangre son los que van a indicarnos que algo no va bien tanto en una persona que no esté diagnosticada todavía como en la que ya lo está pero por alguna razón no le está siendo efectivo su tratamiento.
- Valores que están por encima de lo deseable pueden dar lugar a una serie de problemas que con el tiempo pueden llegar a ser graves: problemas en la vista, riñón, cardíacos.... Por esto es fundamental conocer cómo se encuentra el valor de nuestra glucemia (que es como se llama el dato de la cantidad de glucosa en sangre) para saber si todo está correcto.
- Este autocontrol se realiza con un aparato llamado glucómetro y unas tiras reactivas determinadas. Existen diferentes marcas de glucómetros (que puedes encontrar en tu farmacia) y cada uno de ellos funciona con unas tiras concretas.

- Para esta prueba también se necesitan unas lancetas con las que se realiza un pequeño pinchazo en la yema del dedo. De esta forma se obtiene una gota de sangre que es la que se deposita sobre la tira y una vez que contacta la sangre con la tira reactiva, se esperan entre 4-30 segundos (según el medidor) y se obtiene el resultado.
- Antes de realizar la punción hay que lavar la zona con agua y jabón (no se aconseja el uso de alcohol).
- Tan importante como saber realizar la prueba es saber que dependiendo de que estemos en ayunas o no, la interpretación del valor debe ser distinta. El valor que obtenemos en ayunas se llama glucemia basal y de forma general debe encontrarse por debajo de 100-125 mg/dl.
- Si la prueba la realizamos después de comer (2 horas) el valor se llama glucemia postprandial y debe encontrarse por debajo de 180 mg/dl.
- Todos los valores que obtengamos debemos registrarlos en algún lugar de forma que podamos enseñarlos a los profesionales sanitarios que nos estén llevando el control de los mismos (tanto el valor como la fecha y la hora del día en que hemos realizado la medida). De esta forma y en función de los datos obtenidos se podrán llevar a cabo las decisiones oportunas acerca de la medicación que estamos utilizando.
- Así que ya sabes... Es fundamental que tengamos un buen control de nuestros valores de glucemia para saber si nuestra diabetes está bien controlada. En nuestra farmacia encontraremos tanto el material que necesitamos para ello como a los profesionales que nos enseñen a manejarlo de forma adecuada.

**Autora:** Encarnación García. Farmacéutica. Centro de Información del Medicamento del COF Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.