

## Glucómetro

Las lecturas deben hacerse a la hora marcada a continuación:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antes del Desayuno	2 Horas Después del Desayuno	Antes del Almuerzo	2 Horas Después del Almuerzo	Antes de la Cena	2 Horas Después de la Cena	Antes de Acostarse

<b>CRÍTICA</b>	<b>Inferior o igual a 54 mg/dL</b>
<b>PREOCUPACIÓN POR MEDIDA FUERA DE MARGEN</b>	<b>de 55 a 70 mg/dL (o con cualquier síntoma declarado)</b>
<b>BAJA</b>	<b>de 71 a 79 mg/dL</b>
<b>NORMAL</b>	<b>de 80 a 130 mg/dL</b>
<b>ALTA</b>	<b>de 131 a 299 mg/dL</b>
<b>PREOCUPACIÓN POR MEDIDA FUERA DE MARGEN</b>	<b>de 300 a 399 mg/dL (o con cualquier síntoma declarado)</b>
<b>CRÍTICA</b>	<b>Mayor o igual a 400 mg/dL</b>

**Tu objetivo de azúcar en sangre es de 80 a 130 antes de las comidas y menos de 180, dos horas después de las comidas (a menos que se indique lo contrario). Si tu azúcar en sangre es superior a 400 SIN NINGÚN OTRO SÍNTOMA, ponte en contacto con nosotros en el 1-888-580-1060 para hablar con una enfermera de HealthLinc.**

### Si tu azúcar en sangre es de 70 o menos:

Come 15 gramos de carbohidrato y vuelve a medir tu azúcar en sangre en 15 minutos. Si sigue por debajo de 80, repite hasta que tus niveles de azúcar en sangre sean de 80.

Ejemplos de 15 gramos de carbohidratos:

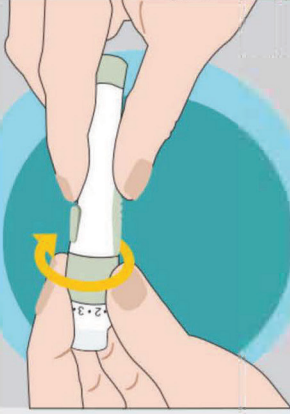
- ½ plátano
- ½ taza (4 oz) de jugo de naranja
- 6 oz de refresco normal (no de dieta)
- 1 cucharada de miel
- De 4 a 5 galletas saladas
- de 3 a 4 pastillas de glucosa

**Llama al 911 o acude a urgencias si tu nivel de azúcar en sangre es superior a 400 Y TE SIENTES MAL (vómitos, somnolencia o desorientación) O si la persona no responde debido a un nivel bajo de azúcar en sangre.**

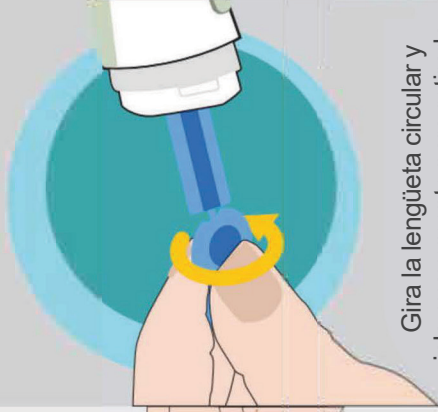
Lávate las manos con un jabón sin perfume.



Introduce firmemente la lanceta en la mitad inferior del aparato de punción hasta que oigas un clic.

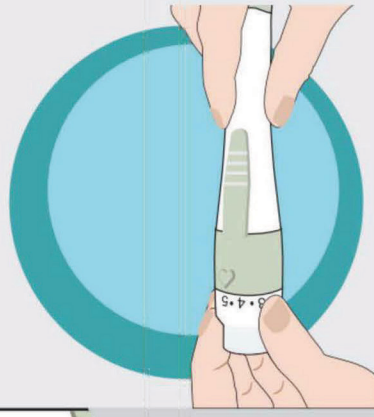


Desatornille la tapa del aparato de punción.



Gira la lengüeta circular y jala suavemente para retirarla.

Vuelve a colocar la tapa y ajusta hasta el nivel adecuado (normalmente el nivel 3).



**1**

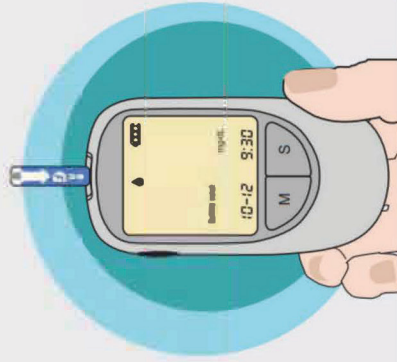
**2**

**3**

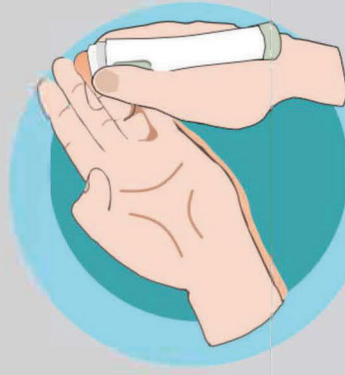
**4**

**5**

Asegúrate de que el aparato no esté enchufado e introduce una tira reactiva con la cara azul hacia arriba en el aparato.



Presiona en el dedo hasta que cambie ligeramente de color.

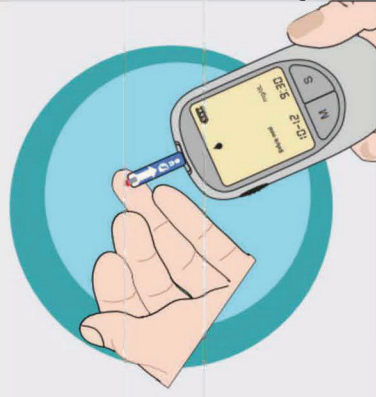


A continuación, pincha el lado del dedo pulsando el botón situado bajo el símbolo de corazón.

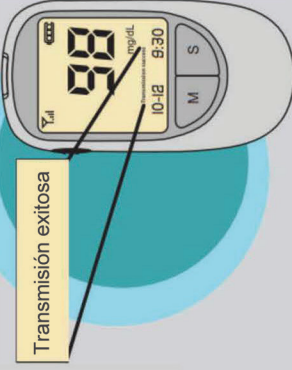
**6**

**7**

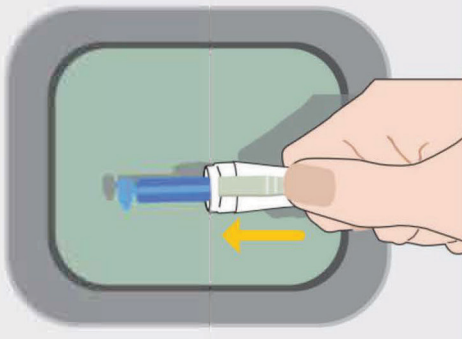
Coloca la punta de la tira reactiva cerca de la gota de sangre. Espera hasta que la sangre entre en la tira reactiva.



Comenzará la cuenta atrás y en la esquina inferior izquierda aparecerá parpadeando "En tránsito" (In transit). Espera a que tu aparato muestre "Transmisión exitosa" (Transmission success) y se apagará solo.



Expulsa la tira reactiva usada y pulsa el botón de expulsión para desechar la lanceta usada en el contenedor de plástico.



**8**

**9**

**10**