

# AUTOANÁLISIS EN LA DIABETES MELLITUS

Educación sanitaria para el autocuidado

**El autocuidado** es la responsabilidad que cada persona tiene para el fomento, conservación y cuidado de su salud.

En esta ficha de salud, te damos la información necesaria para que puedas hacer el autoanálisis de la glicemia de manera correcta.

## ¿QUE ES EL AUTOANÁLISIS?

Es una técnica que consiste en analizar la cantidad de glucosa mediante el uso de un glucómetro.

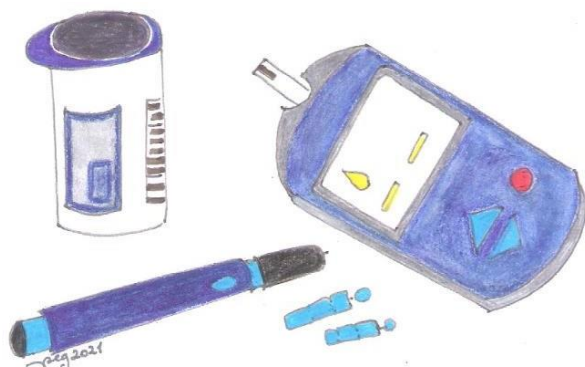
Utilizar la medida de la glucemia capilar de acuerdo con la frecuencia de autoanálisis que le haya recomendado su equipo sanitario.

- Debemos utilizar el autoanálisis como herramienta terapéutica.
- No se trata sólo de medir el azúcar sino de tomar decisiones y actuar en concordancia con los resultados.

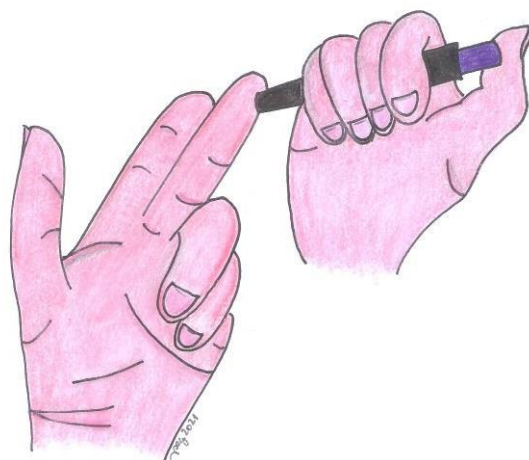
## PROCEDIMIENTO:

Antes de realizar la medición de la glucemia capilar, es necesario hacer una **higiene de manos** o de la zona de punción.

- **Poner en marcha la máquina**, colocar la tira para realizar el control y esperar a que esté preparada para poner la gota de sangre.



- **Escoger la zona de punción**, esta será en los laterales de los dedos (no utilizar la yema del dedo ya que produce más dolor y podríamos perder sensibilidad).
- **Rotad las zonas de punción** para evitar callosidades. Podéis aplicar cremas hidratantes, un buen momento es en la hora de ir a dormir para dejar que actúe más tiempo durante la noche. Recordad volver a lavar la zona si tenemos que volver a pinchar.



- **Pinchar y acercar la gota de sangre a la tira** del medidor.
- **Esperar a tener el resultado y hacer el registro inmediatamente** para no olvidarlo. Desechad la tira reactiva utilizada.
- Registrar también **si hay alguna incidencia**.
- Recordad que **los aparatos de glicemia, el pinchador y las lancetas se tienen que conservar limpios** (limpiar de cualquier mancha con un trapo húmedo y secarlo) y en buen estado.

**Si necesita más información, consulte con su enfermera familiar y comunitaria.**