



La Guia TRUEinsight™



Libro de registro QuickChek™

NIPRO
DIAGNOSTICS..

Detalles personales

Nombre:

Dirección:

Ciudad:

Estado:

Código postal:

Teléfono:

Celular:

Detalles del medicamento para la diabetes

Tipo:

Dosificación:

Hora:

Tipo:

Dosificación:

Hora:

Tipo:

Dosificación:

Hora:

Equipo de atención de la diabetes

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:



Medición de la glucemia y diabetes

El medidor de glucemia es un elemento fundamental para cualquier plan de tratamiento de la diabetes. La automedición periódica ofrece información sobre la eficacia del plan de tratamiento diario para controlar sus niveles de glucemia. Usted y su médico pueden evaluar los resultados para determinar la necesidad de ajustes en su tratamiento de la diabetes, y ayudarle así a lograr un control óptimo.

Cómo QuickChek™ puede ayudarle a comprender mejor sus resultados de glucemia

El libro de registro QuickChek™ es una herramienta para ayudarle a mantener un registro de sus valores de glucemia. Con un concepto simple de "semáforo" con los colores rojo, amarillo y verde, esta herramienta le ayudará

a comprender qué resultados están dentro del rango objetivo y por qué los valores pueden estar fuera de lo esperado. El libro de registro con código de colores le permite escribir los resultados en columnas rojas que indican niveles demasiado altos o bajos, en columnas verdes cuando los resultados están dentro del rango objetivo y en columnas amarillas cuando son un poco más altos que los valores objetivo. Después de escribir los resultados podrá descubrir por qué los valores no estaban dentro de los objetivos, y corregir las causas. Comience a usar esta herramienta y llévela a su próxima cita médica. La revisión con su médico de los resultados y descubrimientos aprendidos por el uso de este libro de registro puede ayudarle a comprender mejor su plan para la diabetes. Recuerde que la meta es lograr la mayor cantidad de resultados posibles dentro del rango objetivo ... no tiene que ser siempre perfecto. La comprensión de los motivos por los que sus resultados están fuera del rango objetivo le permitirá aplicar sus conocimientos la próxima vez que se encuentre en una situación similar.

Debe medir el nivel de glucemia en forma periódica, pero lo más importante es que comprenda y actúe sobre los resultados.

Cómo usar el libro de registro QuickChek™



monitoree

Reúnase con su médico para tratar el plan de tratamiento de la diabetes. Determine su programa de medición de la glucemia y su rango objetivo personal. Escríbalos en tarjetas.

Valores objetivo de glucemia

	BAJO	DENTRO DEL RANGO	POR ENCIMA DEL RANGO	ALTO
ANTES DE LAS COMIDAS mg/dL				
DESPUÉS DE LAS COMIDAS mg/dL				

Mi programa de medición

Día de la semana	Ejemplo de programa de medición	Mi programa de medición
Domingo	Antes del desayuno y la cena	
Lunes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Martes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Miércoles	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Jueves	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Viernes	Antes del desayuno; dos horas después del almuerzo	
Sábado	Antes del desayuno, el almuerzo y la cena	



1. Marque uno de los dos primeros casilleros para mostrar si la medición fue antes o después de comer.

Mes:	DESAYUNO				COMIDAS AL MEDIODÍA				COMIDA VESPERTINAS				
	ANTES DE COMER	DESPUES DE COMER	RAZÓN		ANTES DE COMER	DESPUES DE COMER	RAZÓN	ANTES DE COMER	DESPUES DE COMER	RAZÓN			
	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	
LUN	✓	88			✓		106		✓		160	✓	
MAR								202	S		166	✓	
MIE	✓	95			✓						146	✓	
JUE							101					311A	✓
VIE	✓	90			✓								✓
SAB	✓	110											✓
DOM	✓				✓		110					320F	✓
LUN					✓			166	S				✓
MAR											176	✓	
MIE					✓		58					157	✓
JUE	✓	117			✓								✓
JUE								128					✓
SAB	✓	92			✓								✓
DOM													✓

2. Registre el resultado en el casillero con el color correcto. Por ejemplo, un resultado dentro del rango normal debe registrarse en el casillero verde.
3. Si el resultado no está dentro del rango normal, registre el código adecuado en el casillero Razones. Por ejemplo, si piensa que el resultado se debe a que está sufriendo estrés, coloque una "S". Consulte los códigos de las razones y algunas sugerencias rápidas en la página siguiente.

Razones

A **Alcohol:** nunca beba con el estómago vacío, ya que puede producir un descenso en el nivel de glucemia.



E **Ejercicio:** el ejercicio puede hacer que el nivel de glucemia aumente o disminuya en función de la cantidad de insulina presente. Antes de hacer ejercicio mídase la glucemia. Si es mayor a 240 mg/dL, suspenda el ejercicio. Recuerde medirse durante y después del ejercicio.

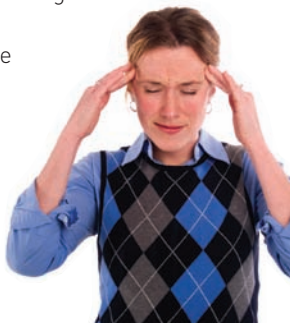
F **Comida:** intente comer lo habitual a aproximadamente la misma hora todos los días, para asegurar que su nivel de glucemia no aumente demasiado.



I **Enfermedad:** la tos, el resfrío y el malestar estomacal pueden causar fluctuaciones en su nivel de glucemia. Aunque esté enfermo, debe seguir midiéndose en forma periódica.

O **Otras:** si hay otra razón que piensa que ha afectado su nivel de glucemia, coloque una "O" en el casillero de Razones y escriba una nota al margen.

S **Estrés:** el estrés puede hacer que el nivel de glucemia aumente rápidamente. Intente relajarse.





Cambios en el tratamiento: si hubo cambios en la medicación o en el plan de tratamiento, su nivel de glucemia puede tardar un poco en ordenarse. Las mediciones más frecuentes le ayudarán a ver el efecto causado sobre sus valores.



No estoy seguro: si no puede determinar los motivos por los que su nivel de glucemia está fuera del rango normal, coloque un “?” en el casillero “Razones”. Puede buscar las causas en su próxima visita al médico.



administre

A fin de mes, sume la cantidad de resultados en cada columna y escriba el total al final. Observe lo siguiente:

1. ¿Cuántos resultados están fuera del rango objetivo?
2. ¿Hay un patrón de resultados altos o bajos en algún momento específico del día?
3. ¿Hay algún motivo concreto para estos resultados?
4. ¿Puede hacer algo para que todos los resultados estén dentro del rango objetivo?
5. ¿Necesita asesoramiento de su médico sobre posibles cambios en el tratamiento?

LUN											
MAR											
MIE	✓		98								
JUE											
VIE											
SAB	✓		202								
DOM											
TOTALES DEL MES		1	3	6	1						
TOTALES DEL MES		1	0	0	1						

TOTALES DEL MES: SUME LA CANTIDAD TOTAL DE MEDICIONES EN CADA COLUMNA

LUN	✓			202							
MAR	✓		114							160	
MIE									110		
JUE	✓			117						146	
VIE	✓	68									
SAB	✓		97						120		
DOM											
TOTALES DEL MES		3	20	4	1						
TOTALES DEL MES		2	7	5	1						

Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"

registro de Kelly

Al ver el libro de registro de Kelly, se puede observar que sus resultados antes del desayuno están dentro del rango objetivo y que para indicarlo están escritos en la columna color de verde. Algunos de los resultados de Kelly después del almuerzo y la cena están por encima del objetivo o son demasiado altos. Estos resultados se escriben en las columnas amarilla y roja del libro de registro. A través de la revisión de estos resultados podemos comprender lo siguiente:

1. Kelly marcó una "S" después del resultado del almuerzo del jueves, cuyo valor fue 202 mg/dL. Le atribuye el resultado elevado a la cantidad de estrés que experimentaba en el trabajo.
2. Después de la cena del domingo, el resultado fue alto (311). Anotó una "A" porque tomó dos copas de vino durante la comida.

El conocimiento es poder

Medir la glucemia en forma periódica es importante, pero más lo es comprender los resultados y tomar las medidas necesarias. Use QuickChek™ como una herramienta para ayudarle a comprender por qué sus resultados están fuera de rango. Lleve el libro de registro a las entrevistas y muéstrele a su médico lo que aprendió.

I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro

ANTES DE COMER DESPUES DE COMER	COMIDAS VESPERTINAS				RAZÓN	ANTES DE ACOSTARSE A LA NOCHE	A LA HORA DE DORMIR				RAZÓN
	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO			BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	
✓			160			✓			110		LUN
✓			166			✓			117		MAR
✓			146			✓			124		MIE
✓			311	A		✓					JUE
✓						✓					VIE
✓						✓					SAB
✓						✓					DOM

Mes:

Razones: **A** = Alcohol **E** = Ejercicio **F** = Comida

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

DESAYUNO

BAJO

NORMAL

SOBRE LO
NORMAL

ALTO

RAZÓN

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

COMIDAS AL MEDIODÍA

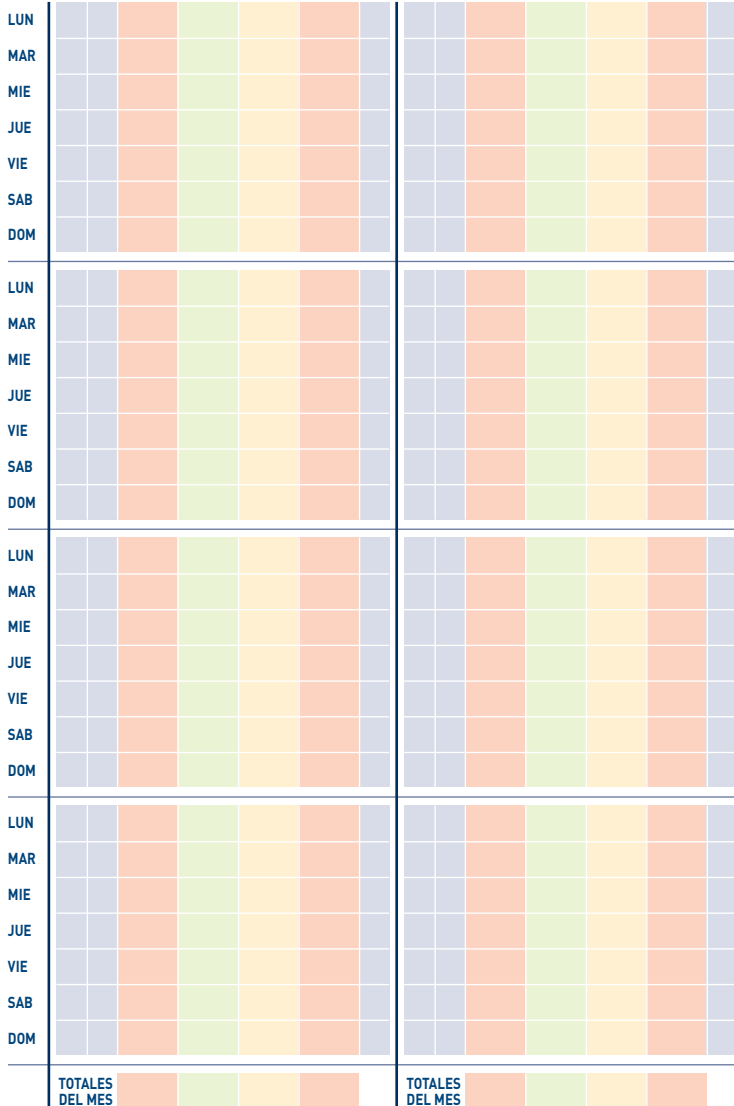
BAJO

NORMAL

SOBRE LO
NORMAL

ALTO

RAZÓN



TOTALES DEL MES: SUME LA CANTIDAD TOTAL DE MEDICIONES EN CADA COLUMNA

I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro

COMIDAS VESPERTINAS

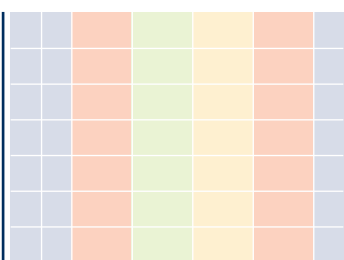
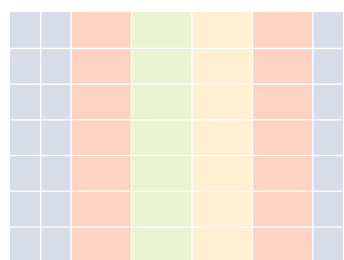
ANTES DE COMER
DESPUES DE COMER

BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN

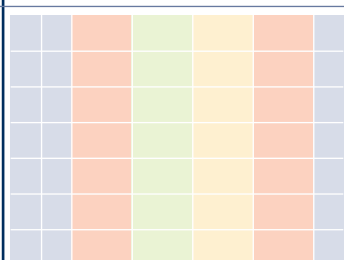
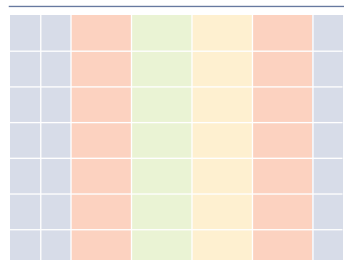
A LA HORA DE DORMIR

ANTES DE ACOSTARSE
A LA NOCHE

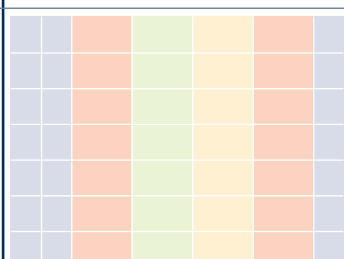
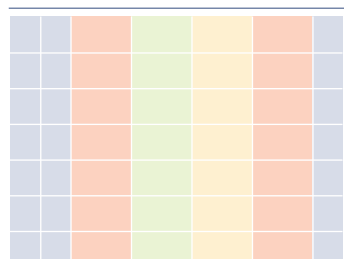
BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN



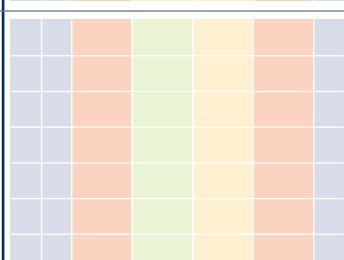
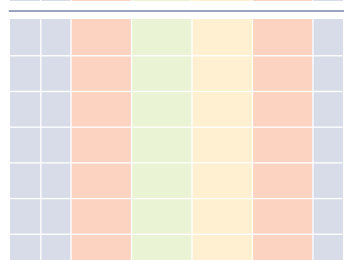
LUN
MAR
MIE
JUE
VIE
SAB
DOM



LUN
MAR
MIE
JUE
VIE
SAB
DOM



LUN
MAR
MIE
JUE
VIE
SAB
DOM



LUN
MAR
MIE
JUE
VIE
SAB
DOM

TOTALES DEL MES

BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN
------	--------	-----------------	------	-------

TOTALES DEL MES

BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN
------	--------	-----------------	------	-------

Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"

Mes:

Razones: **A** = Alcohol **E** = Ejercicio **F** = Comida

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

DESAYUNO

BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO

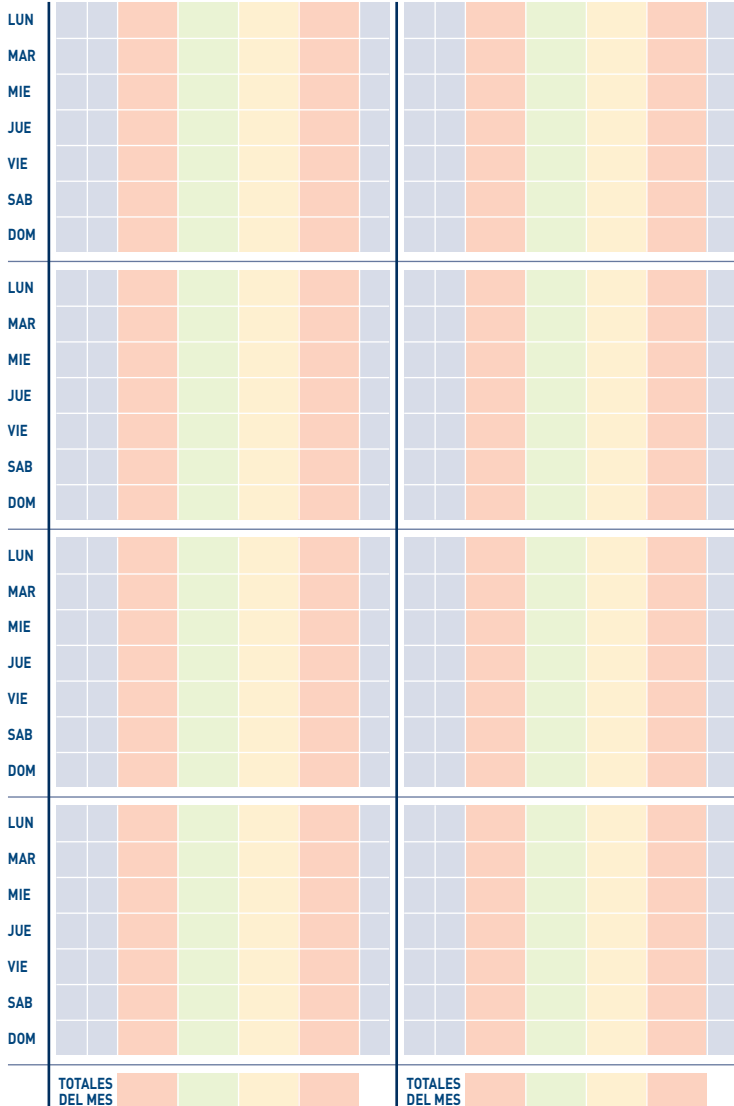
RAZÓN

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

COMIDAS AL MEDIODÍA

BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO

RAZÓN



TOTALES DEL MES: SUME LA CANTIDAD TOTAL DE MEDICIONES EN CADA COLUMNA

I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro

COMIDAS VESPERTINAS

ANTES DE COMER BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN
DESPUES DE COMER

A LA HORA DE DORMIR

ANTES DE ACOSTARSE BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN
A LA NOCHE

		COMIDAS VESPERTINAS				A LA HORA DE DORMIR						
		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN	
												LUN
												MAR
												MIE
												JUE
												VIE
												SAB
												DOM
												LUN
												MAR
												MIE
												JUE
												VIE
												SAB
												DOM
												LUN
												MAR
												MIE
												JUE
												VIE
												SAB
												DOM
												LUN
												MAR
												MIE
												JUE
												VIE
												SAB
												DOM
TOTALES DEL MES												
TOTALES DEL MES												

Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"

Mes:

Razones: **A** = Alcohol **E** = Ejercicio **F** = Comida

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

DESAYUNO

BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO

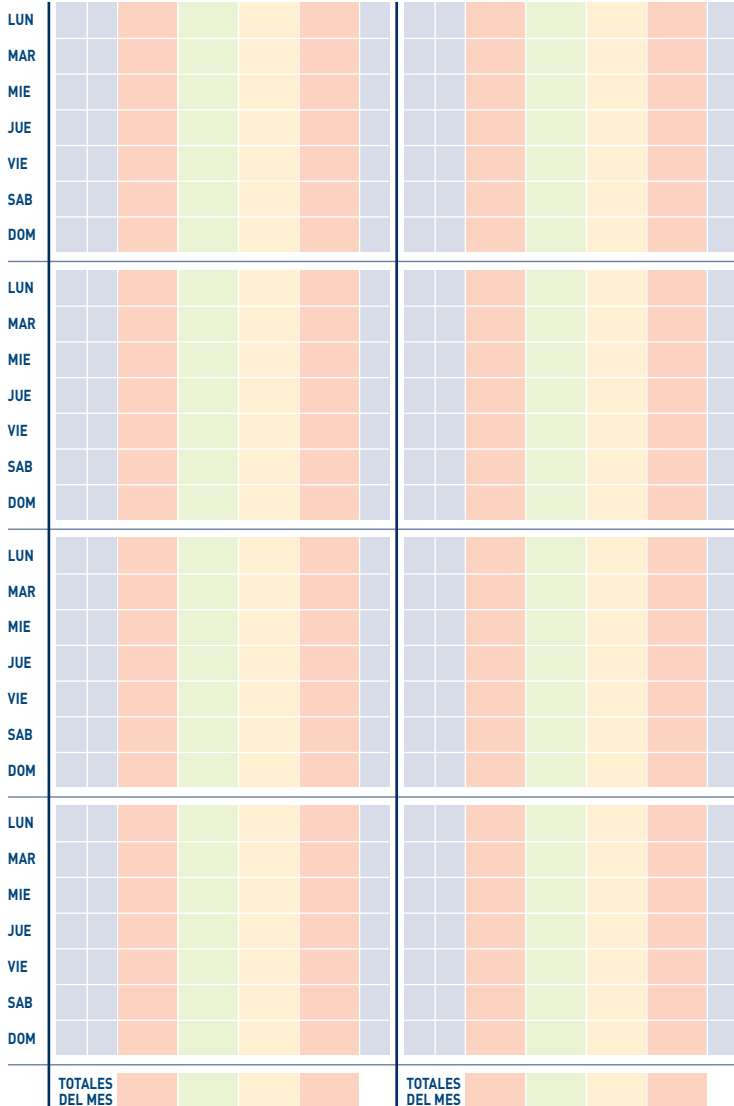
RAZÓN

ANTES DE
COMER
DESPUES
DE COMER

COMIDAS AL MEDIODÍA

BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO

RAZÓN



TOTALES DEL MES: SUME LA CANTIDAD TOTAL DE MEDICIONES EN CADA COLUMNA

I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro

COMIDAS VESPERTINAS

ANTES DE COMER BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN
DESPUES DE COMER

A LA HORA DE DORMIR

ANTES DE ACOSTARSE BAJO NORMAL SOBRE LO NORMAL ALTO RAZÓN
A LA NOCHE

		COMIDAS VESPERTINAS						A LA HORA DE DORMIR					
		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN			BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN
													LUN
													MAR
													MIE
													JUE
													VIE
													SAB
													DOM
													LUN
													MAR
													MIE
													JUE
													VIE
													SAB
													DOM
													LUN
													MAR
													MIE
													JUE
													VIE
													SAB
													DOM
													LUN
													MAR
													MIE
													JUE
													VIE
													SAB
													DOM
TOTALES DEL MES													
TOTALES DEL MES													

Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"

Servicio extraordinario – todos los días, año a año

Nuestro compromiso con usted ...

En Nipro Diagnostics, Inc. concentramos toda nuestra energía en ayudar a las personas con diabetes a que vivan vidas saludables y activas. Este compromiso extraordinario nos da una comprensión íntima de las necesidades de nuestros clientes, por lo que en cuanto a educación y atención al cliente no sólo cumplimos con sus expectativas ... intentamos superarlas.

Soporte técnico ...

Nuestro equipo de asistencia al cliente está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudarle a usar el medidor de glucemia Nipro Diagnostics. Este equipo experimentado le ayudará a resolver cualquier problema del equipo y le brindará instrucciones detalladas para que lo use con confianza. Los miembros del equipo hablan diversos idiomas (inglés, español, francés, etc.), a fin de satisfacer todas y cada una de las necesidades de nuestros clientes.

Teléfono: 1-800-342-7226

Correo electrónico: customercare@niprodiagnostics.com

Material educativo adicional ...

Visite nuestro sitio Web **www.niprodiagnostics.com** para observar otros materiales educativos que le ayudarán a manejar mejor la diabetes.

Nipro Diagnostics, Inc.
www.niprodiagnostics.com

La información contenida en este folleto se obtuvo a través de:
American Diabetes Association, Resource Guide 2008; Diabetes Forecast, enero de 2008, pág. RG 11-14. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2008, pág. S2-S54. Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 2da edición del Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales: Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Marilyn S. Arnold, M.S., R.D., C.D.E.; Patricia A. Barr, B.S.; Andrea Lasichak, M.S., R.D., C.D.E.; 2000 por la American Diabetes Association.