



La Guía TRUEinsight™



Tome el control de su vida con QuickChek™

Comprenda mejor sus resultados de glucemia

NIPRO
DIAGNOSTICS™

Cómo usar el libro de registro QuickChek™

Monitoree • Vigile • Administre

La medición de la glucemia sólo tiene valor si se comprenden los resultados y se toman las medidas necesarias. Nipro Diagnostics, Inc. presenta una herramienta simple y fácil de usar que le permitirá medir la glucemia, registrar los resultados, identificar tendencias y usar esta información para un mejor tratamiento y para alcanzar sus metas de glucemia. Esta herramienta usa el “sistema semáforo” para ayudarle a comprender los resultados de los análisis de glucemia y decidir cuándo conversar con su médico sobre la posibilidad de cambios en el tratamiento.

Para comenzar, programe una visita a su médico de la diabetes para conversar y acordar sus metas de tratamiento. El conocimiento es poder, y su médico puede ayudarle a aprender más sobre su enfermedad y sobre las opciones que puede escoger para mantenerse sano.



Paso 1: Monitoree

Convenza con su médico sus objetivos de glucemia (hay un ejemplo a continuación).

	BAJO	NORMAL	POR ENCIMA DE LO NORMAL	ALTO
ANTES DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70 a 130	130 a 240	Por encima de 240
DESPUÉS DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70 a 180	180 a 240	Por encima de 240

Convenza con su médico su programa de medición (hay un ejemplo a continuación).

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	

Paso 2: Vigile



Registre el resultado en el casillero de color correcto y marque uno de los dos primeros casilleros para mostrar si la medición fue antes o después de comer. Por ejemplo, este resultado fue un lunes antes del desayuno y estuvo dentro del valor objetivo, por lo que se indicó 88 mg/dL en el casillero verde. Si el resultado no está dentro del objetivo normal, registre el código adecuado en el casillero Razones en la última columna. En este ejemplo, el valor antes del almuerzo es 58 mg/dL. La Razón está marcada con “E”, lo que significa que el “ejercicio” fue el motivo del bajo nivel de glucemia.

Mes:		Razones: A= Alcohol E= Ejercicio F= Comida I= Enfermedad O= Otro S= Estrés T= Cambios en el Tratamiento ?= No Estoy Seguro																										
		DESAYUNO					COMIDAS AL MEDIODÍA					COMIDAS VESPERTINAS					A LA HORA DE DORMIR											
	ANTES DE COMER	DESPUÉS DE COMER	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	RAZÓN	ANTES DE COMER	DESPUÉS DE COMER	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	RAZÓN	ANTES DE COMER	DESPUÉS DE COMER	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	RAZÓN	ANTES DE ASISTIRSE A LA NOCHE	ALTO	NORMAL	SOBRE DE NORMAL	ALTO	RAZÓN	
LUN	✓		88					✓		106					✓		160					✓		110				LUN
MAR	✓																											MAR
MIE	✓		95												✓		166					✓		117				MIE
JUE	✓							✓		202					✓		146					✓						JUE
VIE	✓		90																									VIE
SAB	✓							✓		101												✓		124				SAB
DOM	✓		110												✓		311F											DOM
LUN								✓		110					✓		320F					✓		115				LUN
MAR	✓		97												✓							✓		106				MAR
MIE	✓							✓		166					✓		176					✓		124				MIE
JUE	✓		117					✓	58						✓							✓		124				JUE
VIE	✓														✓		157					✓		104				VIE
SAB	✓		92					✓		137					✓							✓		104				SAB
DOM								✓							✓							✓						DOM

Paso 3: 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				1	-	-	1															

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

LUN	✓																											
MAR																												
MIE	✓									114					✓		160					✓		110				
JUE	✓														✓		146					✓		117				
VIE	✓									68					✓		120					✓		124				
SAB	✓									97																		
DOM																												
TOTALES DEL MES:			3	20	4	1									2	7	5	1										

Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"

Bill acaba de cumplir 61 años y vive con su esposa Pat, con quien lleva 35 años de casado. Hace diez años le diagnosticaron diabetes tipo 2.



Estilo de vida

Bill lleva un estilo de vida activo: trabaja a tiempo completo para la alcaldía en el departamento de planificación y está involucrado en el club de tenis local.

Medicamentos

Metformina y sulfonilurea, y no le gustan las inyecciones.

Valores objetivo de glucemia

Intenta medirse dos veces al día, y estos son los valores objetivo de glucemia que identificó con su médico.

Resultados

- » Se aproxima al máximo del tratamiento oral
- » HbA1c 7,4%
- » IMC 25
- » El perfil de lipídico completo es normal
- » Normotenso

	BAJO	NORMAL	POR ENCIMA DE LO NORMAL	ALTO
ANTES DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70-130	130-240	Por encima de 240
DESPUÉS DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70-180	180-240	Por encima de 240

Libro de registro QuickChek™

Bill registra todos los resultados en el Libro de registro QuickChek™, y los valores de las últimas cuatro semanas muestran niveles elevados frecuentes durante la tarde. El médico de Bill usó estos valores en una entrevista reciente para conversar sobre las posibles causas.

Mes:		Razones: A = Alcohol E = Ejercicio F = Comida										I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro												
		DESAYUNO					COMIDAS AL MEDIODÍA					COMIDAS VESPERTINAS					A LA HORA DE DORMIR							
		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN			
LUN	✓		88								✓			160			✓			110				
MAR						✓			106			✓			166			✓			117			
MIE	✓		95							202			✓			146			✓			124		
JUE	✓		90							101			✓			311F			✓			115		
VIE	✓												✓			320F			✓			106		
SAB	✓												✓			176			✓			124		
DOM	✓		110										✓			157			✓			104		
LUN						✓			110				✓			106			✓			88		
MAR	✓		97							166			✓			202			✓			95		
MIE	✓												✓			101			✓			90		
JUE	✓		117						58		E		✓			110			✓			110		
VIE	✓												✓			166			✓			97		
SAB	✓		92							137			✓			58			✓			117		
DOM	✓												✓			138			✓			92		
LUN						✓							✓			106			✓			110		
MAR	✓		110							160			✓			202			✓			95		
MIE	✓									166			✓			101			✓			90		
JUE	✓		117							166			✓			110			✓			110		
VIE	✓		124							146			✓			166			✓			97		
SAB	✓												✓			58			✓			117		
DOM	✓		115										✓			138			✓			92		
LUN						✓							✓			106			✓			110		
MAR	✓		106										✓			166			✓			97		
MIE	✓												✓			58			✓			117		
JUE	✓		124							176			✓			138			✓			92		
VIE	✓												✓			138			✓			92		
SAB	✓		104							157			✓			138			✓			92		
DOM	✓												✓			138			✓			92		
TOTALES DEL MES:		0	14	0	0		1	4	7	2		1	4	7	2		0	14	0	0				

TOTALES DEL MES: SUME LA CANTIDAD TOTAL DE MEDICIONES EN CADA COLUMNA Y LUEGO CONSULTE LA ESCALA DE VALORES EN LA PÁGINA 10.

Revisión en la entrevista médica

Los colores del "semáforo" del Libro de registro QuickChek™ permiten que Bill y su médico vean con facilidad y rapidez los patrones en los resultados. Como Bill ya utiliza la dosis máxima de comprimidos para la diabetes, su médico podría conversar con él sobre la posibilidad de usar inyecciones de insulina para que pueda mantener sus valores objetivo. Juntos revisaron el Libro de registro QuickChek™ y notaron que muchos de los resultados cerca del almuerzo y de la cena están dentro de los rangos "por encima de lo normal" y "alto". Utilizarán esta información para determinar los cambios necesarios en el plan de tratamiento de Bill y lograr que sus niveles de glucemia estén más controlados.

Caso práctico tipo 1

Sara es diabética desde hace siete años, después del diagnóstico a los 17. Acaba de terminar la universidad y de obtener su primer puesto docente en una escuela secundaria de la zona.



Estilo de vida

Sara disfruta de la vida de soltera con un grupo amplio de amigos y familia, pero rápidamente notó que el horario fijo de enseñanza y el día laboral sedentario disminuyeron su nivel de actividad.

Medicamentos


Inyecciones de insulina
Anticonceptivo oral

Valores objetivo de glucemia

Sara se mide tres o cuatro veces al día, con el objetivo de lograr los resultados dentro del rango normal acordado con su médico.

Results

- » HbA1c 9,1%
- » IMC 21
- » El perfil de lipídico completo es normal
- » Normotensa



	BAJO	NORMAL	POR ENCIMA DE LO NORMAL	ALTO
ANTES DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70 a 130	130 a 240	Por encima de 240
DESPUÉS DE LAS COMIDAS mg/dL	Por debajo de 70	70 a 180	180 a 240	Por encima de 240

Mes:		Razones: A = Alcohol E = Ejercicio F = Comida										I = Enfermedad O = Otro S = Estrés T = Cambios en el Tratamiento ? = No Estoy Seguro													
ANTES DE COMER O DESPUÉS DE DORMIR	DESAYUNO					ANTES DE COMER O DESPUÉS DE DORMIR	COMIDAS AL MEDIODÍA					ANTES DE COMER O DESPUÉS DE DORMIR	COMIDAS VESPERTINAS					ANTES DE ALA NOCHE	A LA HORA DE DORMIR						
	BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN		BAJO	NORMAL	SOBRE LO NORMAL	ALTO	RAZÓN		
LUN	✓		99			✓					✓			171			✓			121					LUN
MAR																									MAR
MIE	✓			160		✓					✓			245 F			✓			146					MIE
JUE																									JUE
VIE	✓			101		✓					✓			157			✓			108					VIE
SAB																									SAB
DOM	✓			121		✓					✓			128			✓								DOM
LUN						✓					✓						✓			126					LUN
MAR	✓			108		✓					✓			218			✓			117					MAR
MIE																									MIE
JUE	✓			164		✓					✓			187			✓			128					JUE
VIE																									VIE
SAB	✓			103		✓					✓			167			✓			115					SAB
DOM						✓					✓						✓								DOM
LUN	✓			139		✓					✓			153			✓			119					LUN
MAR																									MAR
MIE	✓			106		✓					✓			176			✓			155					MIE
JUE																									JUE
VIE	✓			130		✓					✓			157			✓			112					VIE
SAB																									SAB
DOM	✓			95		✓					✓			230 F			✓								DOM
LUN						✓					✓						✓			126					LUN
MAR	✓			148		✓					✓			245 F			✓			167					MAR
MIE																									MIE
JUE	✓			124		✓					✓			187			✓			176					JUE
VIE																									VIE
SAB	✓			103		✓					✓			167			✓			114					SAB
DOM						✓					✓						✓								DOM
TOTALES DEL MES:		0	9	5	0	TOTALES DEL MES:	0	2	7	5	TOTALES DEL MES:	0	2	10	2	TOTALES DEL MES:	0	10	4	0	Y LUEGO CONSULTE LA SECCIÓN "TRATAR"				

Libro de registro QuickChek™

En los resultados registrados en el Libro de registro QuickChek™, Sara observó un cambio reciente en su control, con valores dentro del rango "por encima de lo normal" o "alto". Piensa que esto se debe a que empezó a trabajar, y le gustaría conversar con su médico acerca de las inyecciones de insulina.

Revisión en la entrevista médica

Sara lleva su Libro de registro QuickChek™ a la entrevista y le explica al médico, mediante los colores simples del "semáforo", sus inquietudes acerca de los resultados elevados de glucemia. Conversan sobre las causas posibles. Ella admite que está sufriendo más estrés desde que comenzó a trabajar. El médico le explica que el estrés adicional de un trabajo nuevo puede elevar los niveles de glucemia. Ambos deciden que ella debería intentar algunas técnicas de relajación que podrían ayudar a bajar sus niveles de glucemia.

Otras guías TRUEinsight™ disponibles

Para conocer más sobre esta serie de folletos gratuitos sobre diabetes de Nipro Diagnostics, llame al 1.800.342.7226.

American Association of Diabetes Educators (Asociación estadounidense de educadores sobre la diabetes)
800-TEAM-UP-4
www.aadenet.org

American Diabetes Association (Asociación estadounidense de la diabetes)
800-342-2383
www.diabetes.org

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Diabetes Information Clearinghouse (Instituto nacional de diabetes y enfermedades digestivas y renales, Centro nacional de información sobre la diabetes)
800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation International (Fundación internacional de investigación de la diabetes juvenil)
1-800-533-2873
www.jdrf.org

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.

