







PASOS PARA MEDIRSE LA GLUCOSA (EL AZÚCAR) EN LA SANGRE

Lea el manual del usuario que viene con su medidor de glucosa en la sangre. Llame al número sin cargo por detrás del medidor si tiene preguntas o problemas.

- 1. Prepárese.** Saque el medidor de glucosa en la sangre, una tira de prueba, el dispositivo de punción y el registro de lecturas de azúcar en la sangre. Cierre el frasco de las tiras de pruebas después de sacar la tira que esté usando.
- 2. Lávese las manos** con agua tibia y jabón. **Séquese las manos.** Use una toallita de alcohol para limpiarse el dedo si no puede lavarse las manos. Espere a que se seque el alcohol antes de pincharse el dedo. 
- 3. Coloque la lanceta en el dispositivo de punción.**
- 4. Coloque la tira de prueba en el medidor.** Para detalles, revise el manual del usuario. 
- 5. Pínchese el dedo** con el dispositivo de punción y presione hasta obtener sangre. Para reducir el dolor, pinche los lados de las puntas de los dedos pero no la parte carnosa de las puntas de los dedos. Use dedos diferentes para que no le duelan tanto. Presione levemente el dedo desde la palma de la mano hacia la punta del dedo al ser necesario. Hable con su equipo de atención médica si le dificulta sacar sangre. 
- 6. Coloque la segunda gota de sangre en la tira de prueba** inmediatamente. 
- 7. Espere** a que aparezca el número del azúcar en la sangre en el medidor.
- 8. Escriba** el resultado de la prueba de azúcar en la sangre en su registro para llevar un control de los números y mostrar que tan bien esté bajo control la diabetes. Lleve las lecturas de glucosa en la sangre y el medidor de glucosa a todas las citas con el médico o la clínica. 
- 9. Deseche las lancetas** en una botella dura de plástico con tapa de rosca. 
- 10. Guarde el medidor** y las tiras de prueba en un lugar limpio y seco. Evite los extremos de calor y frío.

Para ahorrar dinero, llame a su compañía de seguro médico y pregunte cuál es la mejor manera de obtener los suministros de prueba (farmacia local, farmacia de pedidos por correo o compañía de suministros). Deberá tener una receta para el medidor de glucosa, las tiras de prueba y las lancetas para cobertura del seguro médico. Nota: Si no tiene seguro o si los suministros para controlar la diabetes no tienen cobertura, muchas tiendas venden medidores de glucosa y suministros de prueba genéricos o con la marca de la tienda a un precio más económico. Los suministros para controlar la glucosa generalmente cuestan menos en estos que para los medidores de marcas principales.