

## Técnica de autoanálisis-autocontrol

- **Autoanálisis:** Es una técnica que consiste en analizar la cantidad de glucosa mediante el uso de un glucómetro, una lanceta y una gota de sangre digital.
- Los análisis de glucemia ha de realizarlos con la frecuencia que le indique su médico/educadora.
- **Autocontrol:** Consiste en averiguar situaciones que han alterado la glucosa para corregirlas y así mejorar rápidamente las glicemias.

Causas:

- *En la dieta:* no seguir las pautas de cantidades y horarios
  - *En el tratamiento:* no seguir las pautas
  - *En el ejercicio:* realizado en exceso o ninguno.
  - Si tiene fiebre o algún otro signo de infección.
  - Dolor.
  - Estrés.
  - ....
- Es aconsejable anotar los resultados de glucemia capilar en la libreta de autocontrol, con el fin de valorar, con su médico o educador, si el tratamiento es adecuado. **Llévelo siempre a la consulta.**

- **Técnica de autoanálisis:**

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- No utilizar alcohol.
- Graduar la profundidad del pinchador del dedo.
- Colocar la tira en el aparato medidor.
- Apretar desde la base hasta la punta del dedo para favorecer la circulación y que salga mejor la gota.
- Pinchar en la zona lateral de la yema de los dedos, procurando no pinchar en el mismo sitio y cambiando de dedos.
- Acercar la punta del dedo a la tira, de manera que absorba la sangre.
- Cambiar la aguja regularmente.
- Ante un valor “anormal” o no habitual, se recomienda repetir el análisis. Utilice una segunda gota del mismo pinchazo, habiéndose lavado primero las manos.
- Otra causa de error en el valor puede ser la caducidad de las tiras utilizadas. Controlar caducidades del material que se utiliza

