

Importancia del automonitoreo para el buen control de la diabetes

(Viene de la página 1)

Por: **Iván Darío Escobar Duque**, M.D.
Jefe de Consulta Externa de la Asociación Colombiana de Diabetes.
Secretario de la Federación Diabetológica Colombiana.

Tener el azúcar elevado en la sangre lleva a que la persona presente síntomas a veces muy molestos como sentir mucha sed, orinar más de la cuenta, mantenerse como cansado o débil y ver borroso. Pero esto no es todo: el mal control de la diabetes puede llevar a complicaciones agudas a corto plazo (por ejemplo cetoacidosis diabética), y a complicaciones crónicas a largo plazo (por ejemplo retinopatía, nefropatía y neuropatía diabética). Evitar estos molestos síntomas y estas temidas complicaciones es suficiente motivación para mantener controlada la diabetes.

Ya sabemos que un buen control de la diabetes puede evitar o retardar la aparición o progresión de las complicaciones.

¿En qué consiste el buen control de la diabetes?

En los últimos años los profesionales de la salud han aprendido algo muy importante: el manejo de la diabetes no hace referencia únicamente al buen control de las glucemias sino también

a todas las condiciones que se le asocian como son la hipertensión, los niveles altos de colesterol y triglicéridos y el exceso de peso, entre otras.

También implica la solicitud periódica de diversos exámenes que puedan detectar tempranamente las complicaciones de la diabetes y la valoración periódica de otros problemas de salud que son más frecuentes en las personas con diabetes (ver tabla 1).

Un «buen control» implica muchas cosas, pero en este artículo nos enfocaremos a hablar del buen control de las glucemias y de cómo el automonitoreo nos ayuda a lograrlo.

Hablar de un buen control implica conocer las metas a que deben llegarse (ver tabla 2). Lo ideal es que la persona mantenga las glucemias antes de los tres principales alimentos del día (desayuno, almuerzo y comida) igual o menor de 100 mg/dL, pero en lo posible no menos de 70 mg/dL, las glucemias 2 horas después de estos tres alimentos menor de 140 mg/dL, y una hemoglobina glucosilada menor o igual a 6%.

Dado lo difícil de lograr lo ideal, debe intentarse al menos unas metas «adecuadas» que son mantener las glucemias antes de los tres principales alimentos del día (desayuno, almuerzo y comida) igual o menor de 120 mg/dL, las glucemias 2 horas después de estos tres alimentos menor de 140 mg/dL y una hemoglobina glucosilada menor o igual a 7%.

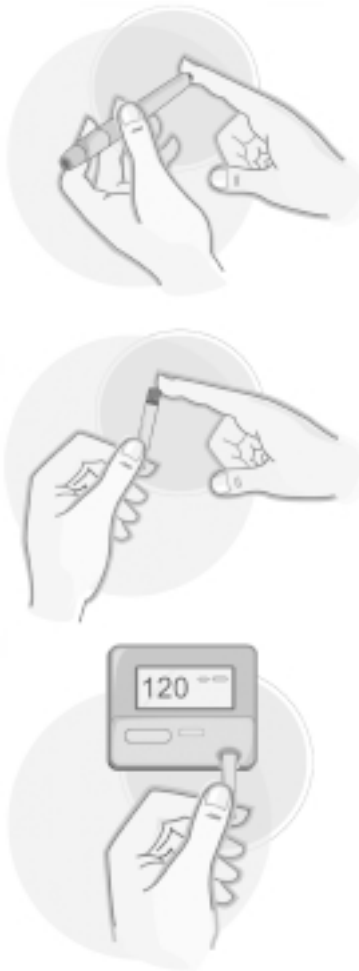
En algunas personas se pueden admitir unas metas menos estrictas las cuales serían glucemias preprandiales menores o igual a 140 mg/dL, glucemias 2 horas postprandiales menores de 180 mg/dL, y una hemoglobina glucosilada menor o igual a 8%. Por encima de los niveles «adecuados» o «admisibles» para las personas descritas ya se considera un control inadecuado y urge replantear el tratamiento.

Tenga en cuenta que cuando hablamos de glucemias se está hablando de las mediciones de glucosa realizadas con glucómetros (glucometrías).

Se necesita un glucómetro

Generalmente una glucemia realizada en ayunas de vez en cuando en un laboratorio no sirve para poder saber si una persona está bien o mal controlada. Muchas veces ésta resulta «normal» y sin embargo la persona realmente no está bien controlada. Además, ahora se sabe que es tan importante controlar las glucemias pre-prandiales (antes de desayuno, almuerzo y comida) como las post-prandiales (después de desayuno, almuerzo y comida) y que hay que estar midiéndolas frecuentemente, pues éstas pueden variar por muchas circunstancias (otras enfermedades, estrés, medicamentos utilizados, actividad física realizada, cantidad y tipo de comidas previas, etcétera). Por fortuna, para ello se cuenta en la actualidad con una diversa gama de pequeños aparatos que llamamos glucómetros con los que la persona puede medir sus niveles de glucosa en sangre en cualquier lugar. Como el resultado lo proporciona un glucómetro, denominamos a esto glucometría. Y como es la misma persona la que realiza estas mediciones, se llama a este control «automonitoreo».

Generalmente lo que se busca es saber cómo están los niveles de la glucosa en sangre antes y dos horas después de los tres principales alimentos del día. En algunas personas también es importante saber la



Proceso para el automonitoreo.