



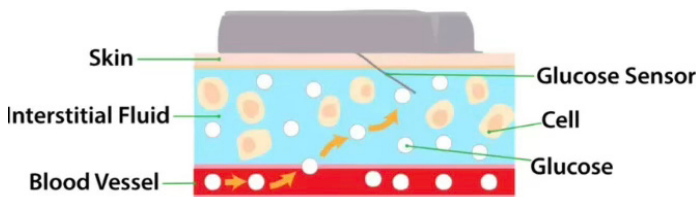
COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

4.º TRIMESTRE • 2025

MONITORES CONTINUOS DE GLUCOSA Y TIEMPO EN RANGO

Un monitor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés) es un dispositivo que chequea continuamente o siempre el nivel de azúcar en la sangre. La popularidad de los CGM ha ido aumentando con los años, ya que facilita la vida de los pacientes al reducir el número de punciones digitales para chequear el nivel de azúcar de una persona. Los CGM ayudan a las personas a seguir las tendencias de su nivel de azúcar en sangre en tiempo real, a fin de que sepan si su nivel tiende al alza o a la baja y emprender las acciones necesarias para corregirlo. Algunos de los más comunes en el mercado son el Libre, Dexcom, Eversense y Guardian.

Una de las preguntas más frecuentes con respecto a los CGM es: "¿Porqué la lectura de azúcar en sangre de las punciones digitales y del CGM son dos valores diferentes?" Las lecturas de los niveles de azúcar en sangre de las punciones digitales y del CGM son diferentes porque cada uno revisa el nivel de azúcar en sangre en líquidos corporales diferentes. La lectura de la punción digital chequea el nivel de azúcar en sangre, mientras que la lectura del CGM chequea el nivel de azúcar en el líquido intersticial. Observe la imagen que presentamos más abajo:



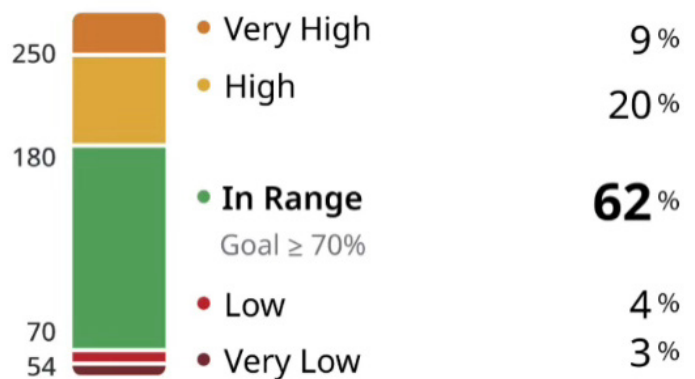
Además, hay varios factores que pueden afectar tanto la precisión de la medición de glucosa en sangre mediante punción digital como la medición mediante CGM:

- **Higiene de las manos y tiras reactivas:** Las tiras reactivas vencidas o dañadas, o la limpieza de las manos, pueden afectar la precisión de las lecturas de las punciones digitales. Los residuos de suciedad, alimentos y alcohol también pueden afectar las lecturas de las punciones digitales.
- **Presión:** Algunas veces, cuando se aplica presión al sensor del CGM (por ejemplo, acostarse sobre el sensor) puede afectar la lectura del nivel de azúcar en sangre. De ser posible, quite la presión y así se resolverá el valor.

- **El primer día que use el sensor:** Si está usando su sensor por primera vez, es posible que todavía esté aprendiendo el patrón de sus niveles de azúcar en sangre, lo cual, puede afectar la lectura.
- **Cambios rápidos en el nivel de azúcar en la sangre:** Si su nivel de azúcar en sangre cambia rápidamente, puede obtener variaciones más amplias en las lecturas del nivel de azúcar en sangre entre la punción digital y el CGM.
- **Altas dosis de vitamina C:** Una dosis de vitamina C mayor de 1,000 mg al día puede aumentar falsamente las lecturas del CGM.

TIEMPO EN RANGO

Una de las ventajas de tener un CGM es que le indica a su médico el porcentaje de tiempo en el que su nivel de azúcar en sangre se mantiene dentro del rango. La mayoría de los adultos deben tratar de mantener el tiempo de rango en 70%, que es cuando el nivel de azúcar en sangre está entre 70 y 180.



HIPOGLUCEMIA (BAJO NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE)

La hipoglucemia o bajo nivel de azúcar en la sangre ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre cae tan bajo que el cuerpo no tiene la energía suficiente para realizar las funciones básicas. Los bajos niveles de azúcar en la sangre pueden ser muy peligrosos y es necesario actuar.

Normalmente, hablamos de un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70, pero este número puede ser diferente para distintos pacientes. A pesar de que el bajo nivel de azúcar en sangre puede deberse a diferentes causas, presentamos algunos signos y señales de la hipoglucemia y cómo tratarlos.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Temblores
- Sensación de estar nervioso o ansioso
- Sudores o escalofríos
- Cambios de humor o irritabilidad
- Ritmo cardíaco rápido
- Confusión
- Mareos
- Hambre
- Náuseas
- Somnolencia
- Debilidad o falta de energía
- Cambios en la visión
- Dolores de cabeza
- Problemas de coordinación
- Pesadillas
- Convulsiones
- Hormigueo o entumecimiento en labios, lengua o mejillas

Es posible que tenga varios de estos síntomas o no tenga ninguno.

CÓMO TRATAR EL BAJO NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

1. Revise su nivel de azúcar en sangre. **No lo trate según cómo se sienta.**
2. Si su nivel es bajo, consuma 15 gramos de carbohidratos (CHO, por sus siglas en inglés).
 - a. 3-4 tabletas o gel de glucosa
 - b. 4 onzas de jugo o refresco normal
 - c. 1 cucharada de azúcar o miel
 - d. ½ sándwich
 - e. Caramelos o gomitas – lea la información nutricional para saber cuántos debe comer y asegúrese de NO sobretratar el bajo nivel.
3. Espere 15 minutos para que los CHO actúen en su sistema y aumenten el nivel de azúcar en la sangre.
4. Solamente repita el tratamiento 15 minutos después si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo bajo.

Si el nivel de azúcar en sangre sigue siendo bajo después de repetir el tratamiento tres veces, comuníquese con su médico.

NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DIABETES

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes y ¡el viernes 14 de noviembre es el Día Mundial de la Diabetes! El Día Mundial de la Diabetes es la fecha de concientización sobre la diabetes más importante del mundo. Se ha fijado el 14 de noviembre para celebrar el cumpleaños de Sir Fredrik Banning, quien descubrió la insulina en 1922.

Nuestra clínica concientizará a la población sobre la diabetes con un evento que se realizará el viernes 14 de noviembre en el Mensa del Hamilton Medical Center, ubicado cerca de la cafetería. ¡Únase a nosotros para obtener información educativa y de concientización sobre la diabetes!



VitruvianHealth.com/diabetes
706.278.1622