



EL USO DE UN MONITOR CONTINUO DE GLUCOSA (MCG)

UTILIZANDO UN MCG

¿Cuándo debo utilizar un MCG?

Se utiliza a todas horas. El sensor y el transmisor del MCG (CGM por sus siglas en inglés) están conectados a su cuerpo en todo momento, incluso cuando duerme.

Usted vive su vida diaria y realiza todas sus actividades usando su MCG. Lo lleva colocado en todo momento. Esto incluye:

- Cuando haga ejercicios físicos
- Cuando se ponga un traje elegante
- Cuando se duche
- Cuando tenga relaciones sexuales
- Cuando vaya a nadar



Estaba harta de pincharme el dedo tan a menudo para medirme la glucosa en la sangre. Empecé a utilizar un MCG. Ahora puedo ver mis niveles de glucosa cuando quiero y controlar mejor mi diabetes.

¿Dónde se coloca el MCG sobre mi cuerpo?

Cada sistema de MCG contiene información sobre dónde en el cuerpo debe colocar el sensor. Por lo general, estos lugares incluyen los brazos, el abdomen o la parte inferior de la espalda y la parte superior de las nalgas. Debe consultar el prospecto de su MCG para estar seguro de cuáles son los mejores lugares para colocarse el tipo de sensor que usted tiene.

Los lugares más habituales donde se coloca el sensor es en el abdomen o en la parte posterior del brazo. Esto es debido a la facilidad de llegar al tejido graso. Se coloca por encima o por debajo de la cintura. Es aconsejable evitar las partes del cuerpo donde la piel está hinchada a causa de la colocación repetida de los sensores en el mismo lugar. Usted aprenderá en qué parte de su cuerpo es mejor colocar un sensor.



¿Qué significa “rotación del lugar”?

El cambio del lugar en su cuerpo donde usted se coloca el sensor se llama rotación del lugar. Esto se hace para mantener la piel y la zona subcutánea (debajo de la piel) saludables. Si no se hace una rotación del lugar donde se coloca el sensor, puede hacer que crezcan grumos o tejidos endurecidos debajo de la piel. Esto causa que el sensor no pueda funcionar como debe. Consulte el prospecto de su MCG para averiguar cuáles son los lugares de su cuerpo más apropiados para colocar el sensor.

¿Con qué frecuencia debo rotar el lugar donde me coloco el sensor?

Su equipo de diabetes le indicará con qué frecuencia debe mover el sensor de un lugar a otro. La mayoría de las personas necesitan reemplazar y mover, o rotar, el sensor de corto plazo cada 7 a 15 días. Existe un sensor de largo plazo que dura 180 días. A veces, su equipo de diabetes le puede avisar que rote su lugar más a menudo. Por lo general, esto suele ocurrir cuando parece que el sensor no funciona bien. Si el sensor se cae antes de que llegue la fecha de tener que cambiar o rotar el lugar de su sensor, llame al fabricante o distribuidor del sensor para pedir un reemplazo.



COLOCACIÓN DEL SENSOR DE MCG

Usted aprenderá cómo colocarse los sensores de un MCG (CGM por sus siglas en inglés) por sí mismo. Esto suele ser lo más común a menos de que esté utilizando el MCG Eversense. Cada MCG varía un poco. Por lo tanto, usted tendrá que seguir el prospecto que le pertenece a la marca de MCG que utilice. Hay vídeos disponibles en los sitios web de las empresas de MCG que usted puede consultar. Por lo general, los sensores vienen con un dispositivo de inserción que le permite colocar el sensor con facilidad. Primero tendrá que prepararse para insertar el sensor.

Es tan sencillo como...



MCGs Populares y Dónde Encontrar las Instrucciones para su Inserción

- Instrucciones para Abbott FreeStyle Libre: <https://www.freestyle.abbott/us-en/how-to-set-up.html>
- Instrucciones para Dexcom G6 y G7: <https://www.dexcom.com/en-us/training-videos>
- Instrucciones para Medtronic Guardian: <https://www.medtronicdiabetes.com/download-library>
- Instrucciones para Senseonics Eversense: <https://www.ascensiadiabetes.com/eversense/eversense-cgm-system/insertion-process/>



CONFIGURACIÓN DEL RECEPTOR DE MCG

¿Cómo se configura el receptor o el smartphone?

Su sistema de MCG probablemente venga con su propio receptor. No obstante, también puede descargar una aplicación a su smartphone. Algunos sistemas de MCG funcionan con el receptor de una bomba de insulina. Para configurar el receptor hay que introducir información en el receptor o en el smartphone.

Para ello, empieza por encender el receptor o abrir la aplicación en tu smartphone. Cada sistema tendrá una serie de menús a seguir. Estos menús pueden configurarse en inglés o en español. La primera vez que utilice el receptor o la aplicación para el smartphone, siga las instrucciones para configurar:

- Fecha y hora
- Rango objetivo de glucosa
- Alarmas. Según el tipo de MCG, puede configurar una:
 - Alerta de Nivel Bajo: para avisarle si su nivel de glucosa es demasiado bajo
 - Alerta de Nivel Alta: para avisarle si su nivel de glucosa es demasiado alto

A veces las pilas del receptor pueden agotarse. Si esto ocurre, es posible que tenga que reiniciar el receptor. También es probable que tenga que reiniciarlo si necesita hacer cambios a su rango objetivo de glucosa o a sus alertas.



Emparejamiento de su sensor y receptor

Cuando instale un nuevo sensor, tendrá que realizar algunas acciones para que su sistema funcione. Dependiendo del sistema de MCG que tenga, tendrá que hacer unas acciones u otras.

- Si está utilizando un transmisor nuevo con un MCG que dispone de un transmisor, conecte o empareje el transmisor con el receptor o la aplicación del smartphone. Esto se hace para que el transmisor pueda enviar los datos de la glucosa a su receptor o smartphone y usted pueda ver los datos. Active la función bluetooth en el receptor o smartphone
- Inicie o active su sensor. Para ello, es posible que tenga que introducir el número de serie del sensor en el receptor o el smartphone. Algunos sistemas requieren que escanee el sensor colocando el receptor o el smartphone sobre el sensor y el transmisor.
- Calibre el sistema. Si su sistema necesita este paso, tendrá que obtener una lectura de glucosa en el dedo con un medidor de glucosa. A continuación, introduzca la lectura de glucosa en el receptor o en el smartphone.
- Hay que esperar a que concluya el proceso de preparación. La duración de este proceso depende del sistema que usted tenga. Puede durar entre 30 minutos y 2 horas. La aplicación para el teléfono o el receptor del MCG le informará cuando esté listo para usar.



CÓMO UTILIZAR EL RECEPTOR DE MCG

¿Qué información sobre la glucosa puedo ver en mi receptor o smartphone?

La información más importante que podrá ver en la pantalla de su receptor es su nivel de glucosa. Podrá verlo como un número y también como un patrón de ondas a lo largo del tiempo con su rango objetivo de glucosa resaltado. Asimismo, verá una flecha que le indicará si su glucosa está subiendo o bajando.



¿Qué significan las líneas que aparecen en la pantalla?

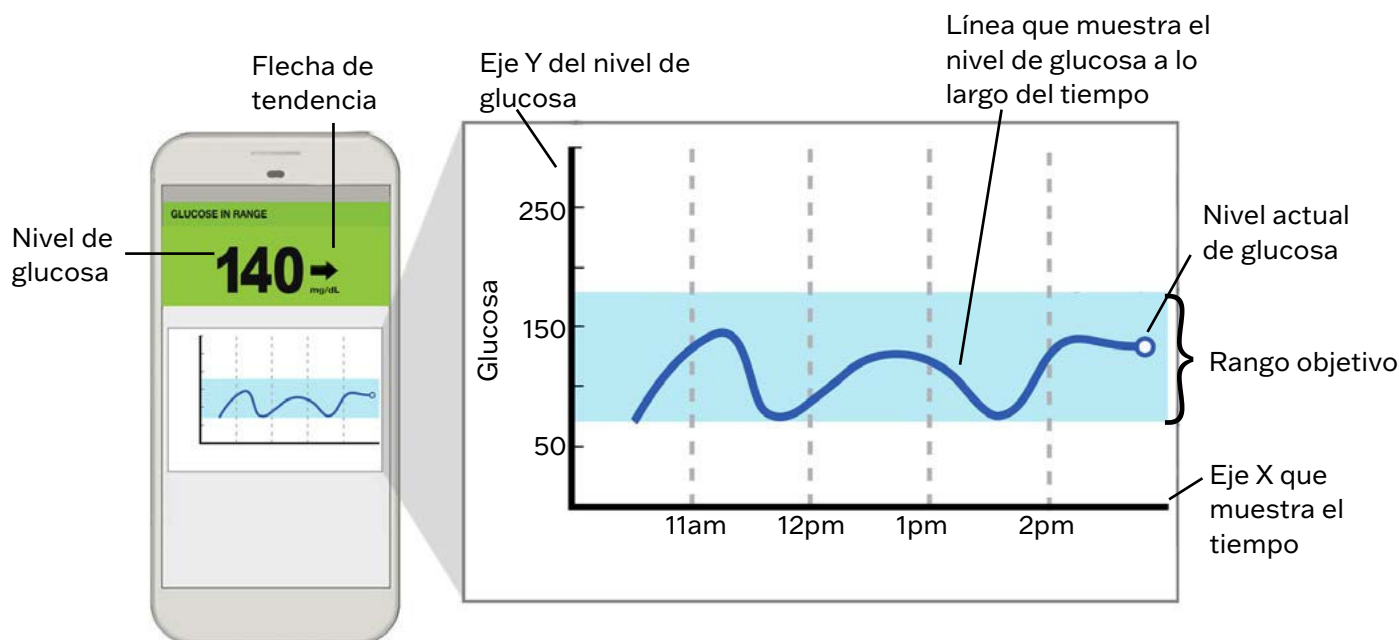
Cada vez que el MCG lee su nivel de glucosa, crea un punto. Los puntos se conectan para formar una línea. Esta línea muestra su glucosa a lo largo del tiempo.

El eje Y es la línea vertical de números en el lado izquierdo del gráfico. Éste es su número de glucosa. El eje X es la línea horizontal en la parte inferior del gráfico. Representa la hora del día.

A lo largo del día habrá muchas cosas que provoquen que esta línea suba y baje. Por ejemplo, cuando usted come, la línea puede empezar a subir. Cuando se administre la insulina, la línea puede empezar a bajar.

En el gráfico aparece una zona coloreada que muestra el mejor lugar para que se mantenga su onda de glucosa. Esto se denomina rango objetivo. Algunas personas pueden tener una onda justo en el rango objetivo. En otras, la onda siempre parece estar por encima del rango objetivo. Y otros pueden tener una onda que a menudo está por debajo del rango objetivo.

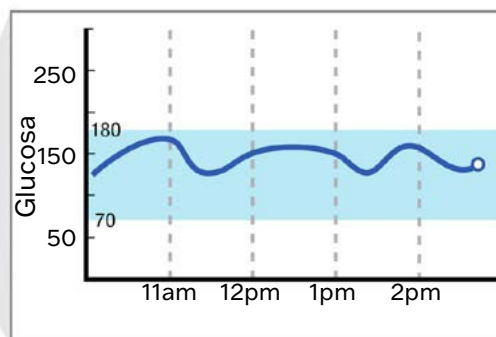
Una línea que cae por debajo del rango objetivo muestra un nivel bajo de glucosa, o hipoglucemia. Una línea que está por encima del rango objetivo muestra una glucosa alta, o hiperglucemia. Algunas personas pueden tener una línea de aspecto más plano y otras pueden tener una línea mucho más ondulada.



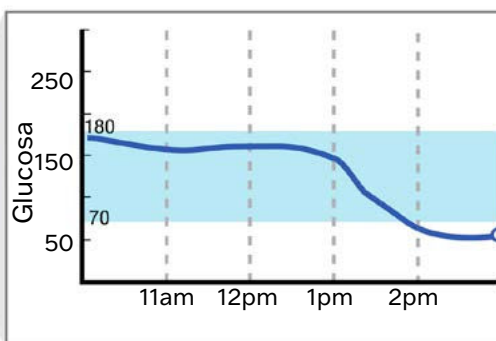
SAMPLE CGM READINGS



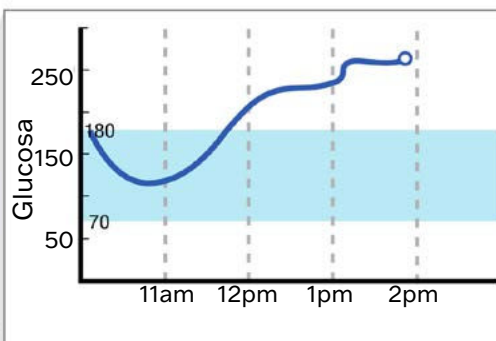
EJEMPLOS DE LECTURAS DEL MCG:



Este es un ejemplo de una línea ondulada con un nivel bajo de glucosa, o hipoglucemia:



Este es un ejemplo de una línea ondulada con un nivel alto de glucosa, o hiperglucemia:



Este es un ejemplo de una línea ondulada con niveles altos y bajos de glucosa:

