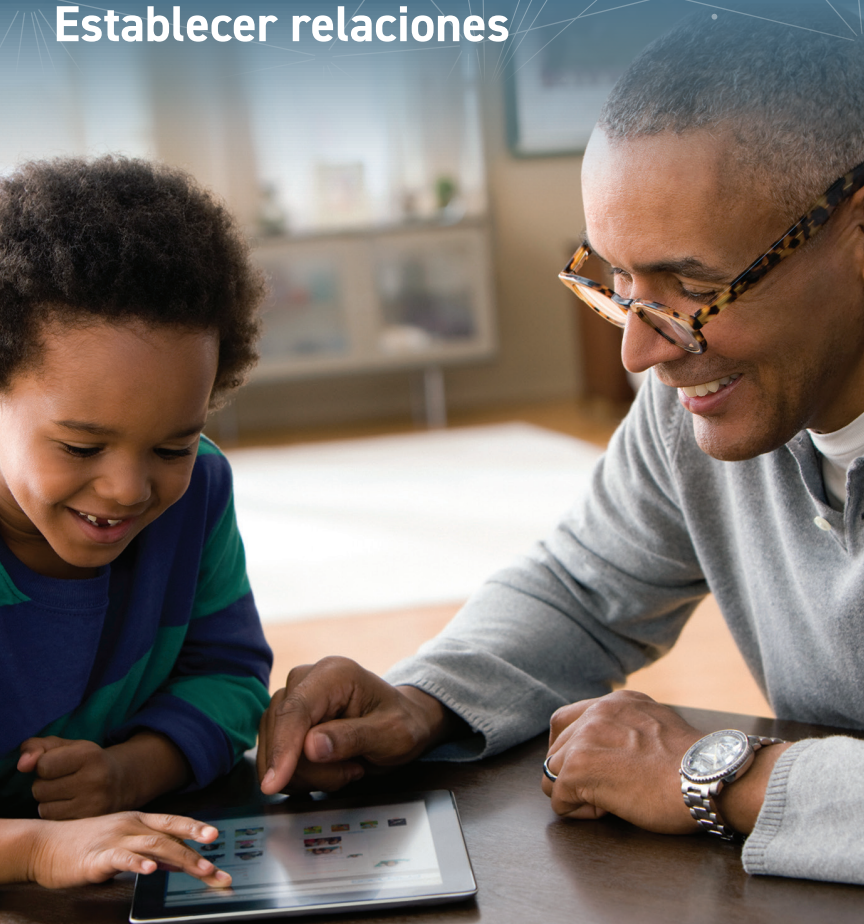


Guía de bolsillo

Monitoreo continuo de glucosa

Establecer relaciones



Índice

Cómo comenzar	1
Acerca del monitoreo continuo de glucosa (MCG)	7
Un día cotidiano con el MCG	16
Cómo vivir con un sistema de MCG.....	18
Inicie la conversación.....	24
Agradecimientos	28



Esta guía de bolsillo sobre el monitoreo continuo de glucosa es una publicación de la Sociedad de Endocrinología (Endocrine Society).

La Sociedad de Endocrinología es la organización más grande, antigua y activa del mundo destinada a promover la práctica médica de la endocrinología, el apoyo a los pacientes y la investigación sobre las hormonas. La Sociedad se fundó en 1916 y, en la actualidad, cuenta con más de 18,000 socios de todo el mundo y con una amplia variedad de especialidades. La Sociedad ha ganado una reputación internacional por la excelencia en la calidad de sus revistas científicas, los recursos educativos, los encuentros y los programas que mejoran la salud pública a través de la práctica y la ciencia de la endocrinología.

La información y las opiniones expresadas en esta publicación pertenecen

a los autores y no reflejan necesariamente las opiniones de la Sociedad de Endocrinología. La Sociedad de Endocrinología no es responsable en modo alguno por la vigencia de la información, por ningún error, omisión, imprecisión ni por cualquier consecuencia derivada de estos. En lo que respecta a los fármacos mencionados, se le recomienda al lector que consulte la documentación médica correspondiente y la información actualizada del producto aportada por el fabricante para determinar la dosis, el método y la duración de la administración que correspondan, y cualquier otra información pertinente. En toda ocasión, es responsabilidad del médico tratante o de cualquier otro profesional de la salud, basándose en la experiencia y la profesionalidad autónomas, al igual que en el conocimiento del paciente, determinar el mejor tratamiento para esa persona.

Visite nuestros sitios en la red en:
endocrine.org

Cómo comenzar

¡Bienvenido!

Si usted tiene diabetes o cuida a alguien que tiene diabetes y quiere obtener más información sobre el monitoreo continuo de glucosa, esta guía es para usted.



¿Quién podría beneficiarse con el monitoreo continuo de glucosa (MCG)?

- Las personas con diabetes Tipo 1 que deben inyectarse insulina o que utilizan una bomba de insulina
- Las personas con diabetes Tipo 2 que deben inyectarse insulina o usar una bomba de insulina y tienen episodios frecuentes de glucosa muy baja en la sangre
- Las personas que tienen problemas para reconocer los síntomas de la glucosa baja en la sangre (hipoglucemia asintomática)
- Las personas que a menudo tienen grandes fluctuaciones en los niveles de glucosa
- Las personas que desearían obtener más información y mejorar los valores diarios de glucosa

Un MCG puede ayudarle a lo siguiente:

- conocer las tendencias de la glucosa para poder tener un mejor control de la alimentación, el ejercicio físico y los medicamentos;
- tener más comodidad durante la noche y control de la hipoglucemia;
- comprender la importancia de tomar los medicamentos y del horario en que se los toma.

BGM o MCG

Es probable que esté familiarizado con la forma más típica de monitorizar los niveles de glucosa en la sangre: el monitoreo de glucosa en la sangre (BGM, por su sigla en inglés) utilizando un medidor de glucosa.

Un medidor de glucosa en la sangre mide la cantidad de glucosa presente en una gota de sangre, a menudo tomada en el dedo. Este proceso normalmente se conoce como “punción digital”. Es posible que se deban realizar varias punciones digitales durante el día. Los resultados muestran si la glucosa en la sangre se encuentra dentro del rango en el momento de medirla. A menudo, el valor de la glucosa se utiliza para tomar decisiones sobre cómo modificar la alimentación, el ejercicio físico, la insulina o las dosis de otros medicamentos.





Medidores de glucosa en la sangre (BGM)

Los BGM son un método verificado y certero para que las personas con diabetes puedan medir su glucosa en la sangre en **un momento dado**. Para conocer el valor de la glucosa, se requiere una **punción digital** mediante el uso de una tira reactiva y un BGM.

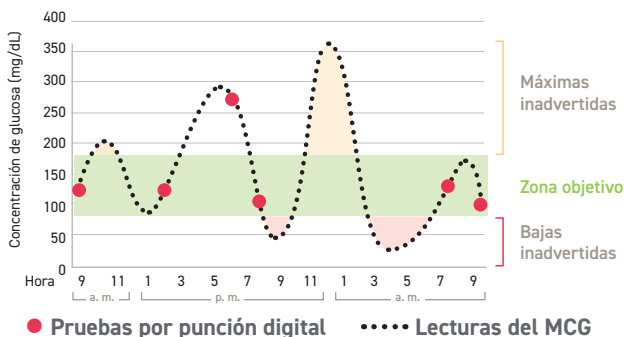


Las mediciones de la glucosa se pueden descargar en una computadora y así crear informes. Para obtener información más detallada y poder controlar la diabetes, se necesitan más punciones digitales a lo largo del día y, en ocasiones, por la noche. Los medidores de glucosa y las tiras reactivas son económicos y, por lo general, están cubiertos por los seguros médicos.

Sistemas de monitoreo continuo de glucosa (MCG)

El MCG es un método más nuevo para que las personas con diabetes **midan su glucosa de manera continua** durante el día y la noche. La mayoría de los sistemas de MCG hacen esto por medio de un pequeño sensor que **usted llevará por un máximo de 14 días**. Estos sistemas vienen con un insertador de uso sencillo, y los sensores cuentan con un adhesivo para poder adherirlos a la piel. Algunos MCG duran más, pero requieren que un profesional capacitado aplique el sensor debajo de la piel. Algunos MCG **ocasionalmente necesitan calibración con una punción digital**, para ello es necesario tener cerca el receptor/lector o el teléfono inteligente.

Los MCG **establecen relaciones** que los BGM tradicionales pasan por alto. Los informes brindan **información detallada de las tendencias** para que usted pueda tomar decisiones diarias y discutir ciertos temas con su proveedor. Además, los sistemas de MCG pueden **recolectar y compartir de manera automática** datos sobre la glucosa con la persona que usted elija y **predecir glucosas bajas y altas peligrosas** antes de que sucedan para ayudarlo a mantenerse en control.



Temas para considerar

1. El MCG brinda más información.

El medidor de glucosa en sangre le ofrece un panorama en tiempo real, informándole con exactitud cuál es el nivel de glucosa en la sangre en ese momento. No establece relaciones entre los niveles de glucosa pasados y futuros. El MCG puede darle más información sobre la historia, mostrando las tendencias actuales, las tendencias predictivas y las tendencias a lo largo del tiempo.

2. Así como el furgón de cola se arrastra detrás de la locomotora, las lecturas del MCG van apenas más atrás de las mediciones de la glucosa en la sangre.

Los resultados de los sensores de glucosa pueden ir un poco más atrás que las mediciones de la glucosa en la sangre, es decir, con las lecturas del sensor de glucosa se le informa cómo estaba su glucosa unos minutos antes. Normalmente, esto no debería afectar la capacidad de usar el sensor de glucosa para tomar decisiones sobre el tratamiento. Sin embargo, es bueno saberlo en situaciones donde la glucosa puede alterarse con rapidez, como, por ejemplo, durante el ejercicio físico o luego de haber tomado una dosis de insulina para corregir una lectura alta de glucosa.

3. Es posible que aún necesite punciones digitales.

Algunos sistemas de MCG deben calibrarse para mostrar resultados correctos. Para esto, se necesitan lecturas de punción digital. Tal vez le aconsejen que se haga punciones digitales en determinadas ocasiones, como, por ejemplo, cuando su sensor se está iniciando (a menudo durante las dos horas posteriores a la inserción), cuando las lecturas del sensor son bajas o altas, si tiene síntomas de glucosa baja o alta en la sangre o si sospecha que las lecturas son incorrectas por alguna razón.

Acerca del MCG

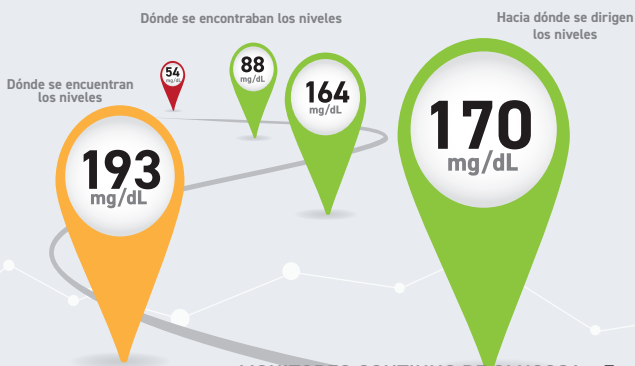
Información sobre el MCG

Tal vez haya escuchado el término MCG, pero no está seguro de qué se trata. Analicemos lo que debe saber.

Un sistema de monitoreo continuo de glucosa (MCG) es un dispositivo que le permite monitorear de manera continua los niveles de glucosa en la sangre. El MCG le ofrece a una persona con diabetes (o a una persona que cuida a alguien con diabetes) un modo fácil y rápido de acceder a los niveles de glucosa en la sangre las 24 horas del día.

Como la mayoría de las personas con diabetes sabe, controlar la glucosa en la sangre es fundamental para el control de la diabetes. Se ha demostrado que con los sistemas de MCG se ayuda a las personas a mantener los niveles de glucosa estables, a reducir los episodios tanto de glucosa baja en la sangre (hipoglucemia) como de glucosa alta en la sangre (hiperglucemia) y a disminuir los riesgos de complicaciones por la diabetes.

A diferencia de los medidores de glucosa tradicionales que dan información de la glucosa en la sangre en tiempo real, con el MCG usted puede saber dónde **están** sus niveles de glucosa actuales, dónde **estaban** y hacia qué dirección **están yendo**.





Cómo trabaja el MCG

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los glucómetros tradicionales, aquellos que necesitan una gota de sangre que se extrae de debajo de la piel o por medio de una punción digital. El MCG controla de manera continua el nivel de glucosa en la capa fina de líquido que rodea las células del cuerpo debajo de la piel, aun cuando usted está durmiendo.

Los elementos del sistema de MCG trabajan a la perfección para brindarle la información que necesita. Los sistemas de MCG incluyen un sensor, un transmisor y un receptor que trabajan en conjunto para registrar la información sobre la glucosa. Otros sistemas de MCG requieren un lector que usted utiliza para escanear el sensor al menos cada ocho horas para que no se pierda la información. También, se puede utilizar una aplicación móvil para escanear el sensor y evitar tener que llevar un dispositivo adicional.

EL SENSOR:

Es un dispositivo pequeño resistente al agua que mide los niveles de glucosa en el fluido intersticial de manera casi continua y se aloja de forma parcial debajo de la piel. Algunos sensores tienen el tamaño de una pestaña y se implantan por completo debajo de la piel bajo la supervisión de un médico. El sensor dura un tiempo (esto varía según el sistema) antes de que sea necesario reemplazarlo.



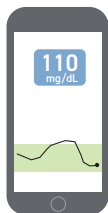
EL TRANSMISOR:

Este es un transmisor resistente al agua recargable o recambiable que envía información de manera inalámbrica desde el sensor hacia el receptor o hacia un dispositivo inteligente compatible. El dispositivo transmite de manera automática o solo cuando se escanea el sensor. La información sobre la glucosa se transmite sin dolor y puede enviarse a través de la ropa. El transmisor puede ir por separado o estar incorporado al sensor.



EL ESCÁNER O LECTOR:

Es un dispositivo independiente recargable del tamaño de un teléfono celular o más chico, o se puede utilizar una aplicación en su teléfono inteligente. La información se muestra en forma de gráfico y se actualiza de manera constante con datos nuevos sobre la glucosa. La información en la pantalla también incluye las flechas de tendencia con las que se muestra en qué dirección se mueven los niveles de glucosa y se proporcionan datos previos y actuales. Toda esta información puede ayudarlo a usted y a su proveedor de atención médica a tomar decisiones sobre el tratamiento.



Establecer relaciones con la información

Los sistemas de MCG establecen relaciones entre las lecturas de glucosa, proporcionando datos actuales e históricos al registrar cientos de lecturas de glucosa al día.

Los datos se muestran con imágenes claras para ayudar a comprender mejor la dirección de las tendencias de los niveles de glucosa, y establecen predicciones para saber qué significan esos valores para usted. A partir de esos datos, usted y sus proveedores de atención médica obtienen información que puede utilizarse a fin de definir mejores métodos para controlar la diabetes.

Una nueva mirada a los datos de la diabetes

Además de recopilar información detallada sobre sus valores de la glucosa, el sistema de MCG también le permite agregar anotaciones sobre la alimentación, el ejercicio físico, los medicamentos, las enfermedades y el estrés, y cualquier otro factor que pueda afectar sus niveles de glucosa. Estas anotaciones diarias le ayudan a poner sus niveles de glucosa en contexto y le permiten participar más activamente en el control de la diabetes. Todos los datos del MCG, tanto las lecturas de glucosa como cualquier anotación, pueden descargarse en formatos de archivos o enviarse de manera remota al consultorio de su proveedor, a una aplicación móvil o a una computadora para que los revisen. Esta información les permite a usted y a su proveedor de atención médica ver las tendencias a lo largo del tiempo y establecer metas y objetivos realistas e ideales.

Medir el éxito: A1c y el tiempo en rango

Conocer los datos sobre su glucosa es una de las claves para mejorar el control de la diabetes. La mayoría de las personas con diabetes se realiza una prueba de sangre llamada hemoglobina A1c (o simplemente A1c) una vez cada tres a seis meses. Los resultados muestran el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses y ofrecen un panorama general sobre qué tan bien se está controlando la glucosa en la sangre. Sin embargo, la prueba de A1c no registra el tiempo en que la glucosa en la sangre se encuentra por debajo o por encima del rango objetivo.

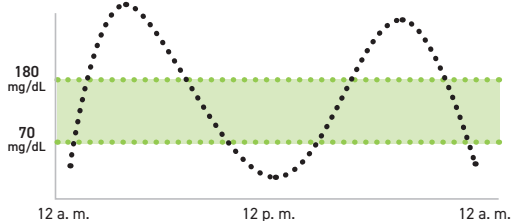
El MCG ofrece una nueva manera de medir qué tan bien está alcanzado sus objetivos. Su tiempo en rango (TIR, por su sigla en inglés) hace referencia al porcentaje de tiempo que la glucosa en la sangre está dentro de un rango objetivo específico. Este rango objetivo puede variar, pero en la mayoría de las personas se encuentra dentro de los 70 y los 180 mg/dL. Tener información sobre qué porcentaje de sus lecturas están por debajo, dentro y por encima del rango objetivo permite que su proveedor lo ayude a decidir cualquier cambio en los medicamentos o en el estilo de vida necesario para poder alcanzar sus objetivos. Por lo general, un TIR ideal es >70 %.

Estos detalles pueden ser útiles para establecer o modificar su plan de tratamiento.

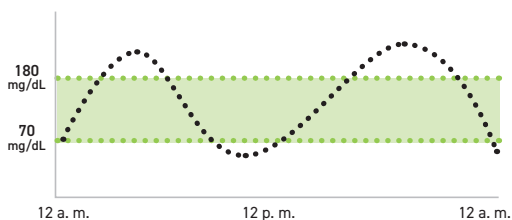
Establezca objetivos de tiempo en rango

Trabaje con su proveedor de atención médica para establecer un tiempo en rango o rangos objetivos. Se recomienda que la mayoría de las personas con diabetes establezcan un rango de niveles de glucosa en la sangre entre 70 y 180 mg/dL. Esto puede variar en ciertas circunstancias, por ejemplo, durante el embarazo (durante el cual se recomienda un control más preciso) o en todos los niños pequeños o adultos mayores (en quienes el objetivo puede aumentarse para evitar la hipoglucemia). El objetivo recomendado de tiempo en rango es de 16,8 horas al día (70 %) o mayor. Este objetivo concuerda con el objetivo recomendado por la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) que establece que la hemoglobina A1c debe ser del 7 % o menos.

50 % DE TIEMPO EN RANGO



70 % DE TIEMPO EN RANGO



Ver las tendencias con claridad

Los sistemas de MCG le dan un valor en cada lectura y también le brindan una respuesta visual. Esto puede alertarlo cuando los niveles de glucosa están aumentando o disminuyendo para que pueda tomar las medidas necesarias antes de que tenga síntomas o necesite tratamiento. De esta forma, se pueden ayudar a prevenir niveles peligrosos de glucosa en la sangre en lugar de solo reaccionar cuando se presentan.

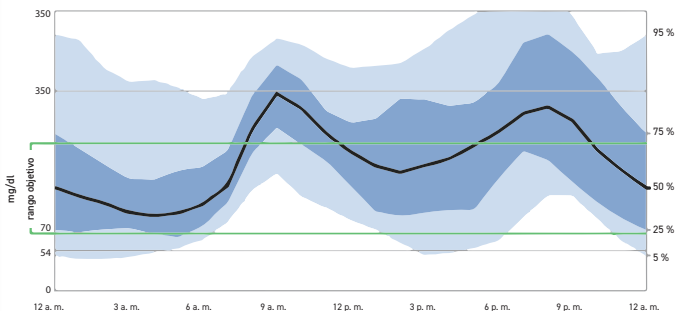
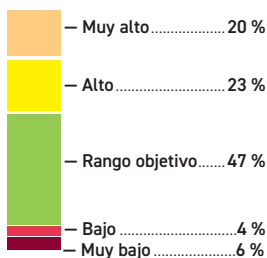
Con las flechas de tendencia puede saber, a simple vista, si su glucosa está aumentando o disminuyendo y con qué rapidez está cambiando. Además, los programas de análisis del MCG producen gráficos en los que se muestran más detalles sobre sus valores y le permiten comparar las lecturas actuales con las anteriores. De esta forma, usted puede ver los efectos de ciertos alimentos, los medicamentos, del estrés y del ejercicio físico sobre sus niveles de glucosa y tomar decisiones sobre su plan de tratamiento.



Informes del MCG

Todos los sistemas de MCG producen informes estandarizados, también conocidos como perfil glucémico ambulatorio. Esta información incluye estadísticas, informes y gráficos que muestran sus patrones de glucosa y de tiempo en rango, y le ayuda a traducir sus valores en un resumen más fácil y rápido de interpretar.

Ejemplo de un informe visual en una tableta:



Recibir alertas

Muchos sistemas de MCG producen un pitido sonoro o una alarma vibratoria para advertirle que debe tomar medidas para corregir el nivel de la glucosa. Las alarmas pueden sonar cuando los resultados de la glucosa son los siguientes:

- Por encima de rango objetivo
- Por debajo del rango objetivo
- Se prevé que disminuya pronto
- Ante una pérdida de la señal



Las alarmas predictivas advierten sobre la posibilidad de que la glucosa en la sangre aumente o disminuya, y le permiten tomar medidas antes de que sea una emergencia.

Algunos sistemas de MCG permiten activar y desactivar las alarmas. Siempre consulte con su proveedor sobre el uso de las alarmas en su sistema.

Un día con el MCG

Rosa, una psicóloga escolar de 32 años, utiliza el sistema de MCG para controlar la diabetes, mejorar su salud y su calidad de vida y tomar decisiones a lo largo del día sobre su alimentación, la insulina y la actividad física. Utiliza las flechas de tendencia del MCG para tomar estas decisiones predictivas. Las flechas de tendencia le permiten ver cuál es su nivel de glucosa en la sangre y hacia dónde se dirige.



Antes del desayuno



Rosa observa lo siguiente: la glucosa en ayunas se encuentra dentro del rango recomendado por las pautas vigentes de 70 a 180 mg/dL; sin embargo, está un poco más elevada que en sus lecturas normales. La flecha de tendencia muestra que la glucosa está estable e indica que esa lectura no constituye una causa de preocupación. Rosa decide tomar un desayuno alto en proteínas dado que su glucosa es normal, pero está un poco más elevada que de costumbre. Toma la dosis habitual de insulina.



Después del desayuno (dos horas después de comenzar el desayuno)



Rosa observa lo siguiente: la glucosa permanece en rango durante las dos horas posteriores al desayuno (menos de 180 mg/dL), y la flecha de tendencia muestra que la glucosa está disminuyendo. Rosa no realiza ningún cambio dado que su glucosa, en ese momento, se encuentra en rango. Ella sabe que la glucosa, por lo general, aumenta luego de una comida y que, luego, comienza a disminuir a medida que pasa tiempo sin comer.



Antes del almuerzo



Rosa observa lo siguiente: la glucosa está alta y la flecha de tendencia indica que está aumentando. Como su glucosa está alta y en aumento, toma la insulina suficiente para cubrir el almuerzo y una dosis de corrección.*



Después del almuerzo *(dos horas después de comenzar el almuerzo)*



Rosa observa lo siguiente: la glucosa está alta, pero la flecha de tendencia indica que está disminuyendo de modo considerable. La lectura de Rosa es más elevada que la del rango recomendable luego de 2 horas de comenzar el almuerzo, pero no ajusta la dosis de insulina dado que la glucosa está disminuyendo. Si tomara una dosis de ajuste, el resultado podría ser una “acumulación de insulina” o un sobreajuste, lo que podría ocasionar una disminución de la glucosa en la sangre. Rosa decide controlar las lecturas del MCG nuevamente luego de 30 minutos dado que la flecha de tendencia indica que su glucosa podría disminuir con rapidez.



Antes de realizar actividad física



Rosa observa lo siguiente: la glucosa previa al ejercicio físico está dentro del rango, y la flecha de tendencia indica que está disminuyendo lentamente. Debido a que sabe que el ejercicio puede disminuir los niveles de glucosa de manera pronunciada, decide comer una ración de frutas con 15 g de carbohidratos antes de comenzar su caminata diaria de 30 minutos. Además, Rosa lleva un refrigerio y decide monitorizar el sistema de MCG durante la caminata para asegurarse de que la glucosa no disminuya demasiado (por debajo de los 70 mg/dL). Si el sistema de MCG le indica que su glucosa está baja, o si recibe una alerta de hipoglucemia, consumirá un refrigerio con carbohidratos de acción rápida (con 30 g de carbohidratos), como, por ejemplo, una caja de jugo.



Antes de la cena



Rosa observa lo siguiente: la glucosa está en rango, pero está disminuyendo de manera considerable 30 minutos después de realizar ejercicio físico. Dado que decide cenar de inmediato, reducirá la dosis de insulina habitual antes de la comida para mantener los niveles de glucosa en rango. También controlará los niveles atentamente luego de 30 minutos y luego de 1 a 2 horas de transcurrida la cena.



Antes de dormir



Rosa observa lo siguiente: la glucosa está por debajo del rango normal y está disminuyendo lentamente; por lo tanto, decide comer un refrigerio con yogur y frutas antes de ir a dormir. También activa la alarma de hipoglucemia del sistema de MCG, dado que sabe que una disminución de glucosa durante la noche puede ser peligrosa.

Vivir con un sistema de MCG

Historias y opiniones de pacientes

Una recopilación de entrevistas llevadas a cabo por la Sociedad de Endocrinología (Endocrine Society).





Jonathan: un médico residente de 31 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 20 años. Hace 6 años y medio que utiliza el MCG.

“Hay muchos estereotipos acerca de lo que las personas con diabetes pueden hacer y no pueden hacer. Pero no dejo que la diabetes me limite, y el MCG me ayuda con eso”.

Me encanta ser activo, pero mantenerme informado sobre mi diabetes puede ser difícil cuando estoy trabajando. Antes del MCG, me controlaba de 8 a 10 veces todos los días y, aun así, no detectaba todas las altas y las bajas. Ahora, puedo continuar mi vida con más confianza en lo que estoy haciendo. Aún no perfeccioné mi control de la diabetes, incluso con el MCG, pero tengo más confianza y libertad de la que tenía antes.



Mila: una empresaria de 30 años que tiene diabetes Tipo 2 (DM2) desde hace más de 4 años. Hace 8 meses que utiliza el sistema de MCG.

“El MCG me permite tener más tiempo con mi familia, hubiese deseado tenerlo antes”.

No quería detener mi vida para controlarme de manera constante con punciones digitales y pensaba que debía haber una manera mejor. Me contacté con una persona por las redes sociales y me comentó sobre su experiencia positiva con el MCG. Una vez que la probé, mi vida cambió. ¡Era sinónimo de menos trabajo, menos cálculos manuales, menos controles y mucha más confianza! Incluso, pude convencer a mi mamá que lucha con una diabetes incontrolable para que también la pruebe. Ahora, nuestra familia puede apoyarse mutuamente de un modo más cuidadoso. El MCG cambió mi vida, solo hubiese deseado tenerlo antes.



Melissa: una mujer de 47 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 37 años. Hace 6 a 8 años que utiliza el MCG.

“El MCG hace que la vida con diabetes sea más fácil; le da un poco de normalidad a mi vida caótica”.

Cuando comencé a utilizar el MCG, me encantó que podía mirar en cualquier momento y ver un panorama general sobre lo que estaba sucediendo sin tener que sacar un medidor y comparar los valores. El MCG hizo que la diabetes no sea el centro de mi vida, que sea menos molesta. Los informes también me ayudan a hacer pequeños cambios, como cuando veo altas a la noche y me doy cuenta de que debo suprimir el consumo de refrigerios nocturnos. O con las bajas inesperadas luego de jugar un par de horas al tenis. Comparto los datos de el MCG con mi marido, incluso mientras él se encuentra lejos. Una noche, vio que mi glucosa estaba baja y me llamó de camino a Jordania para asegurarse de que estuviera bien. ¡Increíble!



Joe: un peluquero retirado de 86 años que tiene diabetes mellitus Tipo 2 (DM2) desde hace 15 años. Hace 6 meses que utiliza el MCG junto con insulina y medicamentos orales.

“Me siento más seguro con el MCG; me permite ser independiente. No tengo que hacerme punciones digitales constantemente para saber qué está pasando (importante para un clarinetista)”.

Hace tan solo seis meses que utilizo el MCG y aún sigo aprendiendo sobre las flechas de tendencia, pero es muy fácil de usar y me ayuda a decidir qué hacer y qué no hacer. Ahora puedo tomar mejores decisiones sobre cuándo y qué comer y si necesito un poco de jugo antes de salir a caminar o a andar en bicicleta. No tengo bajas como antes y no tengo miedo de comer. Puedo decirle a mi familia lo que está sucediendo de manera más sencilla sin tener que hacerme tantas punciones. Simplemente, me siento más seguro con el MCG.



Diana: una enfermera de 48 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 38 años. Hace 8 años que utiliza el MCG.

“La diabetes es tan compleja. El MCG hace que sea un poco más sencillo. Pruébelo una vez y vea lo que sucede. Sin ningún tipo de obligación”.

Cuando mi médico me sugirió el MCG, pensé: “¿por qué no darle una oportunidad?”. Fue entonces cuando el MCG se volvió una notificación en segundo plano que me da la información adicional que necesito para mantenerme en el camino correcto. Las flechas de tendencia son estupendas para conocer lo que está sucediendo en el momento, y con los informes puedo ajustar la insulina junto con mi médico. Desearía haber tenido antes el MCG. Si le interesa mi consejo, Pruébelo una vez y vea lo que sucede. No tiene que quedárselo, y tal vez le brinde la información adicional que está buscando.

Liz: una investigadora y asesora de salud de 29 años que tiene diabetes mellitus Tipo 2 (DM2) desde hace más de 6 años. Hace 8 meses que utiliza el sistema de MCG.

“Siento que descuidé mi cuerpo y a mí misma, pero mi persistencia me ayudó a encontrar tranquilidad con el MCG”.

Me descubrieron diabetes por casualidad. Me desmayé luego de mi entrenamiento físico y pensé que era por deshidratación. Una vez que me diagnosticaron, tuve problemas para controlar la glucosa en la sangre, y los medicamentos me daban náuseas. Siento que me defraudé a mí misma y descuidé mi cuerpo. Mi hermano me sugirió utilizar el sistema de MCG. La diferencia que noté al controlar la diabetes utilizando el MCG fue como el día y la noche; como científica, me encantan los gráficos y los datos que brinda el MCG. Le recomiendo a cualquier persona que considere el MCG: averigüen todas las opciones, hagan preguntas, vean lo que mejor funciona para ustedes.



Anne: una instructora de baile de 38 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 22 años. Hace 5 años que utiliza el MCG.

“Sentía que ya la tenía controlada, pero me hubiera gustado saber cuánto mejor sería con el MCG”.

Tengo DM1 desde hace 20 años, pero hace solo cuatro años que utilizo el MCG y fue un cambio radical. El monitoreo continuo me ayuda a mantener el control. Las flechas y los informes de tendencia también son muy útiles. Al principio, no probé el MCG porque sentía que ya lo tenía bajo control y no quería tener algo adherido a mí todo el tiempo. Pero ahora, no puedo imaginarme no tenerlo, y me hubiera gustado saber cuánto podía mejorar con el MCG.



Tiana: una nutricionista de 25 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 4 años. Hace 3 años que utiliza el MCG.

“Tengo mucho más control sobre mi diabetes que mi diabetes sobre mí”.

El primer año que supe que tenía diabetes solo quería que desaparezca. Pensaba que tener algo adherido sería un recordatorio constante de la diabetes y odiaba las punciones digitales porque tenía que controlarla varias veces al día. Ahora miro la glucosa de la sangre utilizando los datos del MCG en mi teléfono. Ahora tengo mucha más información y comprendo mucho más lo que está sucediendo en comparación con la A1c. Simplemente, me siento mucho más en control con el MCG, con un mayor tiempo en rango, y siento que voy por buen camino.



Randy: un hombre de 43 años con una trayectoria en la industria de servicios que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 38 años. Hace un 1 año y medio que utiliza el MCG.

“Al tener diabetes, uno tiene que pensar qué sucede durante todo el día, todos los días. Con el MCG, no tengo que preocuparme tanto por eso, y eso es muy bueno”.

Cuando tuve la posibilidad de probar el MCG, lo hice. Hasta ahora fue una herramienta sorprendente para ayudarme con los ajustes básicos y con las proporciones de carbohidratos, y para lograr estabilizarme. Ver las tendencias de mis niveles durante el día me ayuda a ver hacia dónde están yendo antes de que lleguen ahí, y así puedo anticiparme a los problemas. Eso hace que la vida con diabetes sea más fácil y significa que tengo más tiempo para estar con mi hijo y menos tiempo intentando descubrir que está sucediendo.

Michele: una investigadora en genealogía de 57 años que tiene diabetes mellitus Tipo 1 (DM1) desde hace 53 años. Hace 2 años que utiliza el MCG.

“Tengo diabetes desde hace más de 50 años. En gran parte, la pude controlar, pero, a medida que envejezco con mi diabetes, quise ajustar el control para evitar complicaciones”.

Siempre sentí que la controlaba de modo correcto. Pero, a medida que me hago mayor, busco ajustar el control cada vez más. Soy consciente de las complicaciones crónicas y quiero tener el mejor control posible para evitarlas. El MCG es una herramienta estupenda para ajustar lo que hago. El MCG me ayuda a perder menos tiempo con el balance de la glucosa en la sangre. También tengo un panorama general de lo que está sucediendo. El MCG detecta cosas que yo me hubiera perdido.

Inicie la conversación

El MCG le brinda un modo completamente nuevo de monitorear y controlar la glucosa. Sin embargo, tenga en cuenta que el MCG no le curará la diabetes ni resolverá de inmediato los problemas con las fluctuaciones de glucosa sin una interpretación y una evaluación razonables.



¿Está considerando el MCG?

Cosas para evaluar

El MCG es una herramienta que solo lo ayuda a usted y a su equipo a ver con mayor claridad qué ajustes debería hacer en los medicamentos para la diabetes o en el régimen de insulina.

Utilice el gráfico de referencia del dispositivo y evalúe las respuestas a las siguientes preguntas para determinar sus necesidades. Esté preparado para discutir las respuestas con su proveedor de atención médica durante la siguiente visita.

Evalúe sus necesidades

- ¿Estoy cansado de tantas punciones digitales todos los días?
- ¿Está funcionando mi método actual para controlar la glucosa?
 - ¿Tengo episodios frecuentes o glucosa en la sangre extremadamente baja?
 - ¿Tengo estrés o me preocupo por las fluctuaciones en los niveles de glucosa en la sangre o por la glucosa baja?
 - ¿Me ayudaría tener más alarmas o alertas sobre mis niveles de glucosa en la sangre?
- ¿Soy capaz de mantener el control de la glucosa durante las comidas y el ejercicio físico?
- ¿Cuál es mi nivel de comodidad con la tecnología?
- ¿Cómo podría mejorar el control y mi calidad de vida al utilizar el MCG?
- ¿Qué gastos conlleva el uso del MCG?
 - ¿Mi seguro médico cubre este dispositivo?
 - ¿Mi seguro médico tiene algún “sistema de preferencia”?

¡Usted es responsable de su futuro!

Esperamos haber ayudado a que confíe más en el MCG y sepa mejor cómo funciona. Sabemos que establecer qué es lo mejor para usted puede ser agobiante. Hable con su equipo de atención médica sobre el MCG y sobre las opciones que tiene. Estas son algunas preguntas para que pueda comenzar:

- ¿El MCG me dará información que pueda usar para controlar mejor mi diabetes?
- ¿Qué sistema o sistemas podrían ser los más adecuados para mí?
- ¿El sistema de MCG puede ayudarme a alcanzar mis objetivos de glucosa?
- ¿Cómo modificaría el sistema de MCG el modo de controlar mi insulina durante las comidas, las horas de descanso y el ejercicio físico?
- ¿Cómo comparto los datos del dispositivo de MCG con mi equipo de atención médica?
- ¿Hay algunos medicamentos que debo evitar cuando utilizo el MCG?
- ¿Mi médico ofrece alguna muestra de los sistemas de MCG para poder probarlos?
- ¿Hay alguna capacitación disponible para saber cómo utilizar el sistema?



Anote sus preguntas:

Resumen de notas de las visitas

Agradecimientos

La Sociedad de Endocrinología es una comunidad mundial de médicos y científicos dedicados a agilizar los descubrimientos científicos y a mejorar el bienestar y la salud de los pacientes.

La información que se proporciona en esta guía no reemplaza las recomendaciones de un profesional médico capacitado. Para obtener información sobre un tratamiento personalizado para la diabetes, consulte con su proveedor de atención médica.

Un agradecimiento especial a nuestros investigadores médicos:

Grazia Aleppo, MD, FACP

Facultad de Medicina de Feinberg de la Universidad Northwestern

Leonor Corsino, MD, MHS

Facultad de Medicina de Duke

Joseph Henske, MD,

Universidad de Arkansas para las Ciencias Médicas

Deborah A. Hinnen, APN, BC-ADM, CDE, FAAN, FADE

Sistema de Salud de la Universidad de Colorado

Un agradecimiento especial a nuestros asociados:

Ricardo Correa, MD, Es.D, FACP, FAPCR, CMQ

Colegio de Medicina de la Universidad de Arizona, Phoenix, y VAMC de Phoenix
En colaboración con el Colegio Estadounidense de Médicos (American College of Physicians)

Kathleen Eubanks-Meng, DO, FAAFP

Summit Family and Sports Medicine

En colaboración con la Academia Estadounidense de Médicos de Familia
(American Academy of Family Physicians)

Jodi Lavin-Tompkins, MSN, RN, BC-ADM, CDCES

Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes (Association of Diabetes Care & Education Specialists)

En colaboración con la Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes

Ashlyn Smith, PA-C

Endocrinólogos Asociados de Scottsdale (Endocrinology Associates Scottsdale AZ)
En colaboración con la Academia Estadounidense de Asociados Médicos
(American Academy of PAs)

Angela Thompson, DNP, FNP-C, BC-ADM, CDCES, FAANP

Hendricks Regional Health

En colaboración con la Asociación Estadounidense de Enfermeros Practicantes
(American Association of Nurse Practitioners)

Información sobre nuestros asociados:

La Sociedad de Endocrinología
(Endocrine Society)
endocrine.org

Academia Estadounidense
de Médicos de Familia
aafp.org

Academia Estadounidense
de Asociados Médicos
aapa.org
Diabetes Leadership Edge

Asociación Estadounidense
de Enfermeros Practicantes
aanp.org

Colegio Estadounidense de Médicos
acponline.org

Asociación Estadounidense de
Diabetes (American Diabetes
Association)
diabetes.org

Asociación de Especialistas en
Educación y Atención de la Diabetes
(Association of Diabetes Care &
Education Specialists)
diabeteseducator.org

Para leer más sobre el Monitoreo Continuo de Glucosa, visite **endocrine.org**.

AUTORIZACIONES: Para obtener autorización para reutilizar este material, acceda al sitio web <http://www.copyright.com> o contáctese con Copyright Clearance Center, Inc. (CCC), 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, 978-750-8400. El Centro de Autorización de Derechos de Autor (CCC, por su sigla en inglés) es una organización sin fines de lucro que proporciona licencias y registros para una variedad de usos. Para obtener más información o realizar compras individuales o institucionales, contáctese con el Servicio de Atención para Miembros al 202-971-3646 o al 888-363-6762, envíe un correo electrónico a info@endocrine.org o visite nuestra tienda virtual en www.endocrine.org/store.

Copyright © 2022 by the Endocrine Society, 2055 L Street NW, Suite 600, Washington, DC 20036. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, publicarse en Internet ni transmitirse en cualquier formato, por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado ni de cualquier otra manera sin tener un permiso escrito de la editorial.

TRADUCCIONES Y LICENCIAS: Los derechos para traducir y reproducir internacionalmente las publicaciones de la Sociedad de Endocrinología se otorgan a través de un contrato de licencia sobre ediciones totales o parciales. Para solicitar los derechos para una edición local, visite nuestro sitio web <https://www.endocrine.org/publications/> o envíe un correo electrónico a licensing@endocrine.org.

Fotos de Getty Images



Este recurso se creó con la ayuda del subsidio educativo ilimitado y con el apoyo generoso de nuestro patrocinador, Abbott Diabetes Care Inc. Abbott no tiene ninguna influencia sobre el contenido ni la producción de este material.

Estableciendo relaciones a través de la colaboración

