

Glucemia capilar

La glucemia capilar es aquella que se mide mediante la práctica de un pequeño pinchazo en un dedo para extraer una gota de sangre que luego se coloca en una tira reactiva y se analiza mediante un glucómetro. Es un sistema muy utilizado por los pacientes diabéticos, tanto de tipo 1 como de tipo 2, para realizar en casa el autocontrol diario de los valores de glucemia en su sangre.

Este control diario se lleva a cabo con un aparato conocido como glucómetro. El pinchazo se realiza mediante una lanceta o un bolígrafo especial que contiene una aguja fina y también es necesario disponer de las tiras reactivas, imprescindibles para completar la medición de glucosa en sangre.

Se recomienda realizar la prueba de control de glucemia capilar nada más levantarse, antes de desayunar y luego anotar el valor obtenido en un cuaderno aunque los glucómetros disponen de una memoria en la que se almacenan los datos de cada medición realizada. Anotarlo en un cuaderno, permite acompañar a las cifras obtenidas por anotaciones referidas a comida, ejercicio, etc.

De esta manera el médico podrá revisar el control de la glucosa, determinar la causa de eventuales subidas o bajadas de la glucemia y, en su caso, modificar el tratamiento para un mejor control de la misma. Hay que tener en cuenta, no obstante, que los resultados obtenidos mediante la glucemia capilar pueden variar un 10-20% de una medición a otra si éstas se realizan de forma sucesiva.



Cómo realizarla

Para realizar correctamente la prueba de glucemia capilar es necesario seguir previamente las siguientes recomendaciones:

- Lavar bien las manos para eliminar cualquier resto de azúcares procedentes de alimentos o bebidas, que podrían alterar la medición de la glucosa.
- Secarse bien las manos, para evitar que la sangre se pueda diluir en el agua remanente, lo que haría que las cifras de glucosa obtenida fueran inferiores a las reales.
- Si se tienen las manos muy frías, conviene calentarlas un poco para que la sangre aflore con más facilidad. Tener las manos calientes o templadas para que la gota de sangre salga con más facilidad.

En lo que respecta a la prueba propiamente dicha, deben seguirse las siguientes indicaciones:

- Colocar la tira reactiva en el glucómetro.
- Cargar el bolígrafo pinchador.
- El pinchazo conviene realizarlo cada día en un dedo, evitando hacerlo en el centro de la yema, ya que es más doloroso y con el tiempo se puede perder algo de sensibilidad. Lo mejor es hacerlo en la parte lateral del dedo.
- Una vez realizado el pinchazo, hay que presionar en los laterales del mismo para que se pueda extraer una gota de sangre suficientemente grande.
- Colocar la tira sobre la gota de sangre y esperar a que absorba la cantidad necesaria.
- Mirar el glucómetro para comprobar el resultado y anotarlo en el cuaderno o almacenarlo en la memoria del aparato.
- Extraer la tira reactiva y tirarla a la basura.