

## MEDIDORES CONTINUOS DE GLUCOSA (MCG)

### *¿Qué hace un MCG?*

- Un MCG es un dispositivo médico que vigila los niveles de glucosa en los fluidos que hay debajo de la piel aproximadamente cada 5 minutos. Es distinto de un medidor de glucosa en sangre que monitorea la glucosa en la sangre.
- Un MCG es útil por 4 razones principales:
  - Proporciona información en tiempo real sobre su glucosa y muestra las tendencias (dónde se proyecta que vaya el nivel de glucosa).
  - Tiene alertas para avisarle si la glucosa se sale del rango, lo que le permite tratar la glucosa demasiado elevada o demasiado baja de inmediato.
  - Le permite ver los efectos de los alimentos, la insulina, el ejercicio y una posible enfermedad, así como otras variables, en la glucosa en tiempo real. Esto puede ser útil tanto en un momento dado como para detectar patrones con el tiempo. Conocer sus patrones le permite tomar decisiones sobre su alimentación, ejercicio y uso de la insulina y puede mejorar su glucemia a nivel general.
  - Los datos pueden descargarse para compartirlos con su equipo de cuidados médicos para proporcionar un patrón de la glucosa más completo, lo cual es útil para ajustar sus dosis de insulina y mejorar el manejo general de la diabetes.

### *Los valores del MCG no siempre coincidirán con las lecturas de su medidor*

- Debido a que los MCG miden la glucosa en los fluidos subcutáneos y no en la sangre, es posible que haya entre 10 y 15 minutos de demora entre la lectura del MCG y la del glucómetro, cuando la glucosa está subiendo o bajando con rapidez.
- Dependiendo de qué sistema de MCG esté usando, los valores pueden ser entre un 10 y un 20 % mayores o menores que los de su medidor.

### *¿Cómo funciona?*

- Los MCG tienen tres partes:
  - Sensor: se trata de un cable que se coloca bajo la piel y se fija con un adhesivo (similar a una curita). El sensor se coloca en las mismas zonas donde se administra la insulina, siempre y cuando haya piel y grasa que pueda pellizcarse. Se recomienda reemplazar el sensor por uno nuevo cada 6 o 7 días y colocarlo en un sitio distinto del cuerpo.
  - Transmisor: se conecta al sensor y envía los datos de la glucosa al receptor de forma inalámbrica.
  - Receptor/dispositivo de pantalla: Recibe los datos de la glucosa del transmisor y los muestra en la pantalla. Dependiendo de la marca de MCG que utilice, el receptor puede ser un dispositivo separado o bien se puede enviar la información a su teléfono inteligente o a la bomba de insulina.

- El MCG muestra su nivel de glucosa subcutánea actual, así como su tendencia:  
si el nivel está subiendo o bajando (y a qué velocidad), o si se mantiene igual.
- Este dispositivo también le avisa si los niveles de glucosa se salen de un rango programado, mediante alertas de bajada y subida de la glucosa.
- Puede usar el MCG para averiguar cómo reacciona la glucosa en su cuerpo a distintas actividades y alimentos.

### *¿Significa esto que no tengo que pincharme el dedo más?*

- No, todavía deberá medirse la glucosa en sangre con el medidor correspondiente cuando se administre insulina.
- Además, también debe ingresar una lectura de su medidor en sangre en su MCG 2 o 3 veces al día. Esto se hace para calibrar el MCG y el mejor momento para hacerlo es cuando su glucosa en sangre está estable y no cambiando rápidamente.

### *¿Quién debería considerar el uso de un MCG?*

- Un MCG puede ser beneficioso para cualquier persona con diabetes.
- Sin embargo, son especialmente útiles para:
  - Las personas que no reconocen los síntomas de hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre).
  - Quienes tienen antecedentes de hipoglucemia que haya requerido atención médica.
  - Quienes practican mucho deporte o llevan estilos de vida cambiantes y activos.
  - Los niños pequeños que no saben comunicar si están sintiendo síntomas de hiperglucemia o hipoglucemia.
  - Los niños y las familias que requieran comprobar los niveles de glucosa en sangre con frecuencia.
  - Los niños que se marchen de campamento o los jóvenes que vayan a la universidad.
  - Las mujeres con diabetes que estén pensando en quedarse embarazadas.
  - Durante el embarazo.

### *¿Cómo consigo uno?*

- Hable con sus proveedores y docentes sobre la diabetes acerca de su interés en obtener un MCG y ellos se encargarán de:
  - Informarle de los requisitos para obtener un MCG.
  - Presentarle los distintos tipos de MCG disponibles en el mercado.
  - Hablar con usted de los beneficios y consideraciones relativos a su uso.
  - Proporcionarle la información de contacto para los representantes de cada compañía.
  - Y, lo más importante, comprobar si un MCG es adecuado para usted y su familia.