

# El uso de la tecnología para optimizar los resultados de la diabetes

Patrocinado por 

Hoy en día, tenemos cada vez más tipos de nuevas tecnologías para la diabetes (dispositivos, instrumentos). El objetivo principal de estas tecnologías es simplificar y facilitar el manejo de las tareas relacionadas con la diabetes y la carga cognitiva.

Las opciones tecnológicas que deben tenerse en cuenta son las que ayudan a una persona con diabetes de cualquier tipo a manejar alguna de estas tareas. Estos son algunos ejemplos de tareas relacionadas con la diabetes: control de glucosa, cálculo de la cantidad de insulina u otros medicamentos que deben tomarse; administración de la insulina u otros medicamentos; conteo de carbohidratos; registro de los alimentos ingeridos y horarios/cantidades de actividad; y visualización de tendencias de datos.

Las opciones tecnológicas pueden servir para aumentar la cantidad de tiempo que la glucosa en sangre se encuentra en el intervalo deseado (TIR, por sus siglas en inglés); cumplir el objetivo de A1c deseado; disminuir la cantidad de tiempo que la glucosa en sangre está baja o alta y fuera de su TIR; y pasar más tiempo sintiéndose bien o con mejor calidad de vida.

Cuando investigue nuevas tecnologías para la diabetes, tómese el tiempo necesario para decidir qué es lo más adecuado para usted. Consulte el sitio web oficial del producto o dispositivo y los videos; lea las opiniones en línea de los usuarios actuales; haga una prueba breve, de ser posible. Conversar sobre una nueva tecnología con un profesional de la salud o un educador en diabetes puede resultarle útil para saber si conviene hacer el cambio.



## CONTROL DE LOS NIVELES DE GLUCOSA

- Los medidores y monitores de glucosa miden y envían los datos de niveles de glucosa a un dispositivo externo o a una aplicación para teléfonos inteligentes.
- Los medidores de glucosa en sangre para autocontrol (SMBG, por sus siglas en inglés) utilizan una pequeña gota de sangre en una tira desechable de un solo uso.
- Los medidores continuos de glucosa (MCG) utilizan un pequeño sensor para comprobar automáticamente la presencia de glucosa en el líquido debajo la piel cada pocos minutos.
- Los MCG Flash usan un pequeño sensor que el usuario escanea de manera intermitente.
- Los sensores de MCG implantables son insertados bajo la piel por el profesional médico, y pueden utilizarse durante un máximo de 180 días.

## USO DE INSULINA Y OTROS MEDICAMENTOS

- Jeringa: El 90 % o más de las personas con diabetes que usan insulina se la aplican con jeringas desechables.
- Bolígrafo de insulina: Usado para inyectar insulina, semaglutida, liraglutida, agonista del GLP-1, glucagón.
- Bolígrafo de insulina inteligente: Calcula y registra las dosis de insulina; reduce el apilamiento de bolos; incluye recordatorios de comidas/insulina programada; calcula los bolos previos a las comidas u otros bolos.
- Bombas de infusión de insulina, con o sin tubos
- Insulina y glucagón vía nasal

## ENVÍO DE DATOS A LOS MÉDICOS

- La mayoría de las aplicaciones de MCG y bombas de insulina pueden enviar por correo electrónico informes resumidos de los datos de la diabetes de 2, 7, 14, 30, 60 o 90 días directamente a los proveedores de atención médica.
- Algunas empresas ofrecen paquetes de suministros de SMBG con conectividad en la nube a proveedores médicos o especialistas en atención de la diabetes (DCES); pruebas de laboratorio en casa; medicamentos; y teleconsultas de salud en línea.

## SISTEMAS AUTOMATIZADOS DE ADMINISTRACIÓN DE INSULINA

- Los sistemas automatizados de administración de insulina (AID, por sus siglas en inglés) se componen de tres partes: un sensor de MCG (monitor continuo de glucosa), un dispositivo para suministrar la insulina y un algoritmo que envía automáticamente las órdenes de dosis, según los datos registrados por el MCG, al dispositivo de administración de insulina.
- Actualmente, hay varios sistemas comerciales en el mercado.
- Los sistemas automatizados denominados «DIY Loop» y «OpenAPS» están diseñados con código abierto y se consideran sistemas del tipo «hágalo usted mismo».

## CONTROL DE ALIMENTOS, EJERCICIO Y OTROS

- Nota: La mayoría de las aplicaciones de teléfonos inteligentes, como las relativas a la salud o la diabetes, no están reglamentadas. Los resultados obtenidos por los usuarios pueden variar.
- Muchas aplicaciones ofrecen información nutricional de los alimentos, como el recuento de carbohidratos para las porciones estándar.
- Otras aplicaciones ofrecen diarios de registro para apuntar y hacer un seguimiento de los tipos y cantidades de alimentos ingeridos.
- Muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes y relojes inteligentes ofrecen un seguimiento o registro de la actividad (tipo, cantidad de tiempo invertido) junto con mediciones corporales, como el peso y la frecuencia cardíaca.
- Hay dispositivos y tiras disponibles sin receta para verificar la presencia de cetonas en la sangre o en la orina.

## TAREAS ESPECÍFICAS PARA MUJERES

- Algunas aplicaciones para teléfonos inteligentes monitorean los ciclos y síntomas menstruales, los síntomas de la peri/menopausia o la ovulación y la fertilidad, pero ninguna incluye todavía tareas relacionadas con la diabetes.

[www.diabetessisters.org](http://www.diabetessisters.org)

 Diabetes Sisters

