

¿Y ahora qué debería saber sobre las aplicaciones?

El automanejo se considera como el factor más importante para mantener los niveles de azúcar en la sangre (o glucemia) controlados. Esto incluye el seguimiento de las tendencias de la glucemia, seguir el tratamiento con medicamentos o insulina, controlar la nutrición y aumentar la actividad física. Se ha demostrado que la descarga de aplicaciones puede ayudar a mejorar los comportamientos de automanejo, como incrementar el ejercicio y mejorar la dieta y actitudes hacia el automanejo de la diabetes.

PRIMERO, LOS HECHOS: La revolución de los smartphones ofrece una nueva oportunidad para que los médicos asesoren a sus pacientes con un nuevo y potencialmente más eficaz medio para la documentación electrónica de la información médica esencial. Enseguida presentamos tres grandes áreas de interés sobre las aplicaciones móviles para la diabetes.

Control de la glucosa

Registro de medicamentos

Registro de comidas

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

¿Qué hacer? Las aplicaciones no pueden reemplazar a tu médico ni tampoco tu educación, así que es importante utilizarlas junto con las indicaciones de tu médico.

¿Qué hacer? Hay aplicaciones que registran los niveles de azúcar en sangre y pueden ser útiles para identificar tendencias, como los niveles altos de glucemia después de comer ciertos alimentos o a ciertas horas del día.

¿Qué hacer? Existen también aplicaciones creadas para ayudar a los padres a controlar la diabetes de sus hijos. Estas pueden ayudar con el seguimiento de los puntos de inyección o de bombeo, los cuales deben ser rotados regularmente.



Visita nuestro enlace de control de la diabetes para ver qué aplicación podría ser adecuada para ti.



Habla con tu médico sobre las aplicaciones que utilizas actualmente y comparte en nuestro FB tu aplicación favorita que te ayuda a navegar tu vida con la diabetes.

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/