

La app que permite medir tu glucosa con el celular

El control frecuente del nivel de glucemia es fundamental para quienes viven con diabetes tipo 1 y 2. Estos pacientes suelen utilizar dispositivos electrónicos, llamados medidores de glucosa o glucómetros, los cuales funcionan mediante la extracción de una pequeña gota de sangre. Pero con un método novedoso, a través de una aplicación, es posible medir la glucosa con el celular, evitando o reduciendo los pinchazos en el dedo.

Lo novedoso con estas aplicaciones es que pueden suplantar o reducir en parte los pinchazos. Esto se debe a que funcionan con parches sensoriales adheridos a la piel, los cuales recolectan la información necesaria que luego es leída por la app.

Glucovibes, disponible en App Store y Google Play

Se trata de una app que permite medir la glucosa, integrando la información a través de parches que se colocan en el brazo. Los dispositivos reúnen datos importantes sobre la nutrición, la actividad física y el descanso de la persona, identificando con precisión su salud metabólica.

Se utiliza de forma muy sencilla: basta con adherirse el parche inteligente en el brazo y dejarlo durante dos semanas, tiempo en que la monitorización reúne la información. Luego, los datos son registrados por la aplicación del smartphone, que interpreta las necesidades puntuales de la persona para un plan nutricional o de ejercicio.

Además, este programa también cuenta con una plataforma web que permite investigar con más detalle su funcionamiento y los datos. Allí se brinda asesoramiento por parte de un equipo de nutricionistas.

FreeStyle LibreLink™, disponible en App Store y Google Play

Otra aplicación de uso similar, en la que el celular permite medir los niveles de glucosa acercándolo a los sensores del parche. Este dispositivo debe adherirse a la piel también durante 14 días.

Con tal acción, es posible conocer el historial de glucosa en sangre en las últimas ocho horas, brindando la oportunidad de generar diagnósticos personalizados. No obstante, los expertos recomiendan combinar ambos métodos, debido a la calidad de datos.

Otras apps para llevar el registro de datos

Las siguientes aplicaciones solo funcionan para llevar un cómodo registro de datos. Aunque no miden la glucosa ni reemplazan los pinchazos, son útiles para un seguimiento de la enfermedad con herramientas tecnológicas:

- **GluQUO.** Permite registrar datos de comidas, calorías, cantidad de insulina administrada y glucemia medida por otro método. Genera gráficos y, si se desea, se exportan los mismos para compartir con el médico. Aquí está disponible en App Store.
- **SocialDiabetes.** Un software similar de ingreso de datos, tales como los valores de glucemia y la relación de insulina y carbohidratos. Tiene múltiples herramientas de uso sencillo, como un calculador de hidratos de carbono para saber cuánto consumir. La encuentras en Google Play.
- **MySugr.** Con esta app es posible llevar el registro de insulina administrada y de azúcar en sangre, medida con un glucómetro tradicional. Se descarga de Google Play.

¿Cuáles son las ventajas de medir tu glucosa con el celular?

La automedición de glucosa permite un seguimiento clave en las personas que viven con diabetes. Tal información es valiosa al momento de planificar dietas personalizadas.

Según la Organización Mundial de la Salud, el número de personas con diabetes pasó de 108 millones en 1980 a 422 millones en el 2014. Por lo tanto, la relevancia del control que se pueda tener sobre esta condición crónica es importante para una gran parte de la población mundial.

Los pinchazos y las extracciones de sangre se pueden volver tediosas para los pacientes. Y hay un serio riesgo de reducir los controles a causa del cansancio que provoca la medición tradicional con glucómetros. Por ello, las ventajas de las apps son variadas y podrían constituir el futuro del abordaje de la diabetes.

- Permiten conocerse. Estas apps favorecen el entendimiento específico del cuerpo en cuanto a ritmos, necesidades nutricionales y niveles metabólicos.
- Propenden a un tratamiento personalizado. Los datos en tiempo real y los históricos facilitan la generación de soluciones personalizadas, como dietas y tratamientos a medida.
- Contribuyen a ajustar la medicación. Se posibilita un plan de insulina o de antidiabéticos orales, ajustado a las necesidades personales.
- Ayudan a perder peso. Controlar la glucosa favorece la pérdida de peso. En las personas que viven con diabetes tipo 2, evitar el sobrepeso y la obesidad es una manera más de contribuir al tratamiento.

Con información de [Mejor con Salud](#)