

Bienvenid@ a tu guía de uso de la solución de MCG Accu-Chek SmartGuide



Estamos encantados de ofrecerte la solución de monitorización continua de glucosa (MCG) Accu-Chek SmartGuide. Tanto si has utilizado un sensor de MCG anteriormente o si vas a llevar uno por primera vez, estamos a tu lado para ayudarte en cada paso del camino.

* Se necesita un dispositivo móvil inteligente, este no está incluido en la solución.



Material para la formación en línea

Visita el Centro de aprendizaje de MCG y accede a guías y vídeos relacionados con el producto

Primeros pasos

La guía de uso de la solución de MCG Accu-Chek SmartGuide incluye información importante sobre tu nueva solución. Encontrarás una guía paso a paso que te ayudará a configurar y empezar a utilizar tu dispositivo de MCG.

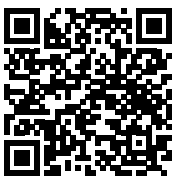
A tu lado para ayudarte



Servicio de atención al cliente

Estamos aquí para ayudarte con cualquier dificultad que tengas con tu MCG Accu-Chek SmartGuide.
900 747 504

Escanea el código QR para acceder a los materiales de formación de nuestro Centro de aprendizaje de MCG



Qué está incluido con tu solución de MCG Accu-Chek SmartGuide

Conoce a tu guía personal de la glucosa. El sensor y las dos apps funcionan de manera conjunta para monitorizar tus niveles de glucosa actuales y predecir tus valores futuros.* Gracias a estas apps y a sus datos, podrás sacar el máximo partido de tu solución de MCG.



Sensor de MCG Accu-Chek SmartGuide

Un sensor cómodo y resistente al agua que podrás llevar en el brazo hasta 14 días para recibir lecturas de glucosa precisas¹ en tiempo real. El sensor mide automáticamente tus niveles de glucosa cada 5 minutos.



App Accu-Chek SmartGuide

Esta app recibe los datos de MCG en tiempo real desde el sensor. Se encarga de monitorizar y visualizar tus niveles de glucosa actual y te avisa si requieren de atención.



App Accu-Chek SmartGuide Predict

La app Predict estima tus valores futuros de glucosa para que puedas actuar o prepararte para reducir el riesgo de episodios de hiperglucemia e hipoglucemia.² También identifica patrones de glucosa y te sugiere cómo resolverlos.

* Se necesita un dispositivo móvil inteligente, este no está incluido en la solución.

Cómo utilizar esta guía

Esta guía contiene 3 apartados que te ayudarán a configurar tu solución de MCG Accu-Chek SmartGuide y empezar a utilizarla.

Página

4-11

Cómo empezar

Conoce los primeros pasos para empezar a utilizar la solución de MCG.

Página

12-16

Explorar la app de MCG

Descubre las funcionalidades y los beneficios de la app.

Página

17-28

Explorar la app Predict

Descubre las funcionalidades y los beneficios de la app Predict.

*La app Accu-Chek SmartGuide Predict predice la evolución de la glucosa de las próximas 2 horas (Predicción de glucosa), el riesgo alto de glucosa baja durante los siguientes 30 minutos (Predicción de glucosa baja) y el riesgo de hipoglucemia nocturna para las próximas 7 horas (Predicción de hipoglucemia nocturna, activa entre las 21:00 y las 02:00).

¹Mader JK, Waldenmaier D, Mueller-Hoffmann W, et al. Performance of a Novel Continuous Glucose Monitoring Device in People With Diabetes. J Diabetes Sci Technol. 2024 Sep;18(5):1044-1051

²Datos en archivo. Roche Diagnostics: Evaluación in-silico de los algoritmos de predicción de glucosa de la app Accu-Chek SmartGuide Predict, datos simulados.

“ Siéntete seguro conociendo tus niveles de glucosa actuales y futuros[‡], y aprende a reducir el riesgo de episodios de hiperglucemia e hipoglucemia^¹, con la solución de MCG Accu-Chek SmartGuide, tu guía personal de la glucosa. ”



*La app Accu-Chek SmartGuide Predict predice el desarrollo estimado general de la glucosa de las próximas 2 horas (Predicción de glucosa), el riesgo alto estimado de glucosa baja durante los siguientes 30 minutos (Predicción de glucosa baja) y el riesgo estimado de hipoglucemia nocturna para las próximas 7 horas (Predicción de hipoglucemia nocturna, activa entre las 21:00 y las 02:00).

[‡]Datos en archivo. Roche Diabetes Care: Evaluación in-silico de los algoritmos de predicción de glucosa de la app Accu-Chek SmartGuide Predict, datos simulados.

Cómo empezar

Para empezar a utilizar tu solución de MCG Accu-Chek SmartGuide debes completar 6 pasos sencillos. Asegúrate de leer las páginas de instrucciones con detenimiento y de completar los pasos en el orden correcto.

- Paso **1**


- Descargar y configurar la app Accu-Chek SmartGuide**

El primer paso consiste en descargar la app y crear tu cuenta Accu-Chek o iniciar sesión con una que tengas. El sensor no funcionará sin la app, por lo que es importante que te asegures de que la tienes instalada y configurada. [Más información en la página 6.](#)
- Paso **2**


- Aplicar el sensor Accu-Chek SmartGuide**

El segundo paso es aplicar el sensor en la parte superior del brazo. El proceso es rápido y sencillo gracias al aplicador todo en uno. La app también incluye instrucciones paso a paso para ayudarte. [Más información en la página 7.](#)
- Paso **3**


- Emparejar el sensor Accu-Chek SmartGuide y la app**

El tercer paso consiste en emparejar el sensor con la app para que esta pueda recibir lecturas de glucosa del sensor. Comprueba que tu dispositivo tenga activado el Bluetooth® antes de empezar el proceso de emparejamiento. [Más información en la página 8.](#)
- Paso **4**


- Calibrar el sensor Accu-Chek SmartGuide**

El cuarto paso implica calibrar el sensor mediante la comprobación de la glucemia y la introducción del valor en la app. Necesitarás un medidor de glucemia para completar este paso. [Más información en la página 9.](#)
- Paso **5**


- Descargar y configurar la app Accu-Chek SmartGuide Predict**

El quinto paso consiste en descargar la app Predict e iniciar sesión con tu cuenta Accu-Chek. Una vez hecho, la app Predict ya puede empezar a utilizar tus datos de MCG para predecir los próximos valores de glucosa. [Más información en la página 10.](#)
- Paso **6**


- Retirar y eliminar el sensor Accu-Chek SmartGuide**

El sexto y último paso es retirar el sensor después de haberlo llevado durante 14 días y desecharlo de la manera correcta. Puedes configurar un recordatorio de caducidad del sensor para que la app de MCG te avise cuándo toca hacerlo. [Más información en la página 11.](#)



Paso 1

Configurar la app SmartGuide



Descargar y configurar la app Accu-Chek SmartGuide

Cómo obtener la app, conectarla a tu cuenta Accu-Chek y configurarla

La app utiliza datos de tu sensor para monitorizar la glucosa. El sensor no funcionará sin esta app, por lo que es importante que compruebes que has completado todos los pasos siguientes antes de aplicarte el sensor.

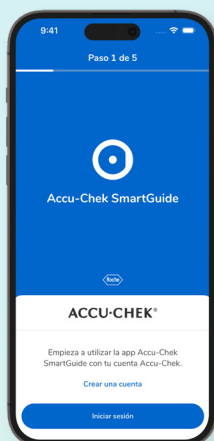


Pasos para descargar y configurar la app



1.

Descarga e instala la app desde la App Store de Apple o la Play Store de Google.



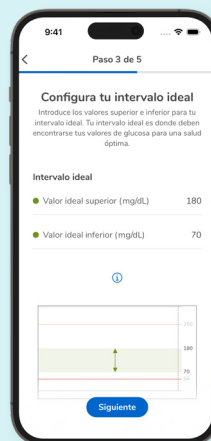
2.

Primero tienes que crear una cuenta Accu-Chek nueva o iniciar sesión con una existente.



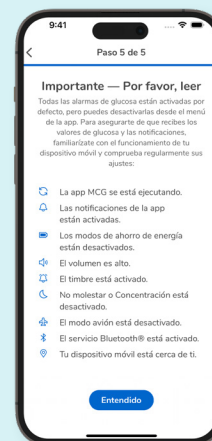
3.

A continuación, define tus unidades de medida para la glucemia y los carbohidratos.



4.

Sigue los pasos 3-4 para configurar tu intervalo ideal y los umbrales de alarma.



5.

Revisa y ajusta los permisos para que la app pueda enviarte notificaciones (p. ej., alarmas de glucosa).

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los videos paso a paso.



Una vez configurada la app, tendrás que aplicarte el sensor de MCG y emparejarlo con tu dispositivo móvil. Hasta entonces sólo verás un gráfico vacío en la pantalla de inicio. No te preocupes, ya que este se actualizará en cuanto te applies el sensor y completes el periodo de calentamiento.

A continuación, aprende a aplicar y activar tu primer sensor de MCG.



Paso 2

Aplicar el sensor



Aplicar el sensor Accu-Chek SmartGuide

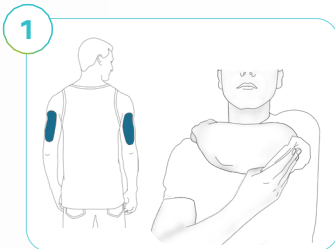
Cómo aplicar el sensor al cuerpo de manera segura y efectiva

Abre la app, que ofrece instrucciones paso a paso para aplicar el sensor. En el menú, toca **Gestionar sensor de MCG**, luego **Emparejar sensor nuevo** y, por último, **Ver tutorial**. Cuando estés listo para aplicar el sensor, toca en **Siguiente**.



Necesitarás:

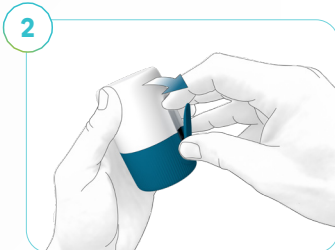
- La app Accu-Chek SmartGuide
- Un dispositivo Accu-Chek SmartGuide nuevo y sin usar (como el de la imagen)
- Toallita de alcohol para la zona de aplicación



1

Elige tu brazo derecho o izquierdo para aplicar el sensor.

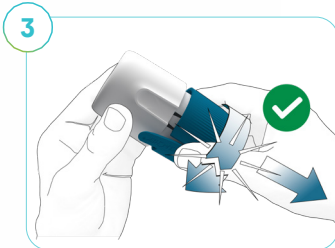
Desinfecta la zona de aplicación con una toallita empapada en alcohol y deja que la piel se seque por completo.



2

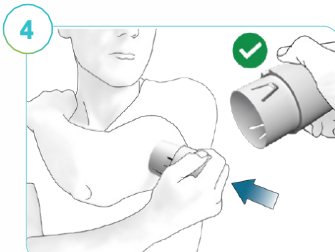
Abre ligeramente la lengüeta (A).

Si la lengüeta ya se ha abierto antes del uso, desecha el dispositivo y utiliza uno nuevo.



3

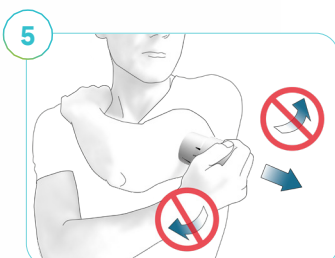
No presiones el dispositivo. Gira la tapa de rosca (B) para abrir la barrera estéril. Notarás una ligera resistencia y oirás un chasquido. Quita la tapa de rosca del aplicador (C). No toques la aguja del interior. No vuelvas a colocar la tapa de rosca azul después de haberla retirado.



4

Coloca la mano del brazo desinfectado sobre el hombro opuesto. Esto ayuda a tensar la piel.

Pasa la mano por debajo del brazo y coloca el aplicador (C) en la zona de aplicación. Sujeta el aplicador por la carcasa exterior. Presiona firmemente para insertar el sensor.

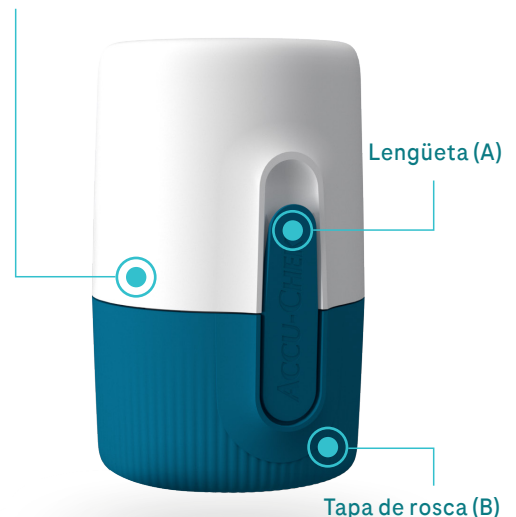


5

Retira el aplicador en la misma dirección sin girarlo ni moverlo. Desliza el dedo firmemente sobre el adhesivo para asegurarte de que está bien adherido.

Puedes llevar el sensor durante 14 días.

Aplicador del sensor (C)



Una vez aplicado el sensor, sigue las instrucciones de emparejamiento de la app. **Necesitarás el código PIN impreso en la tapa de rosca del aplicador**; no la deseches hasta que haya finalizado el emparejamiento.

A continuación, consulta cómo emparejar el sensor con la app.

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los videos paso a paso.

Emparejar el sensor Accu-Chek SmartGuide y la app

Cómo configurar una conexión entre el sensor y la app

Para recibir las lecturas de tu sensor, debes emparejarlo con la app a través de Bluetooth® Low Energy. Asegúrate de que tu smartphone tenga el Bluetooth® activado y de que puede ser detectado por otros dispositivos.

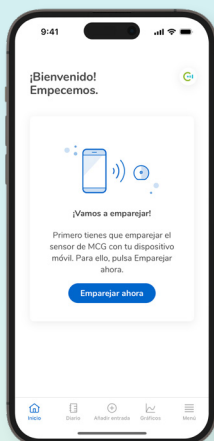
Necesitarás la tapa de rosca del aplicador, que tiene impresos un **número de serie** y un **código PIN de 6 dígitos**, para completar el proceso de emparejamiento.



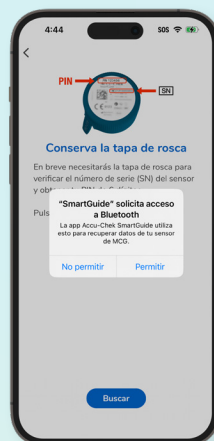
Necesitarás:

- La app Accu-Chek SmartGuide
- Bluetooth® activado en tu smartphone
- La tapa de rosca del aplicador con un número de serie y un código PIN

Pasos para emparejar el sensor con la app



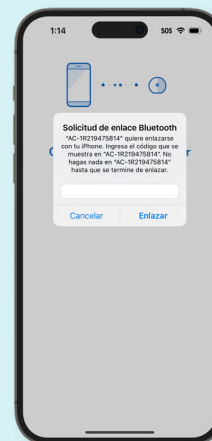
1. Toca en **Emparejar ahora** para iniciar el proceso. La app te guía por el proceso paso a paso.



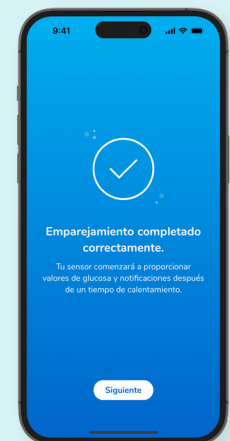
2. Toca en **Buscar** y otorga permisos a la app para que se conecte al sensor y reciba datos de este.



3. El teléfono busca sensores en el rango. Comprueba el número de serie de tu sensor, selecciona el sensor y toca en **Siguiente**.



4. Introduce el código PIN de 6 dígitos que encontrarás en la tapa de rosca del aplicador y toca en **Emparejar**.



5. Una vez finalizado el emparejamiento, empezarás a recibir valores de glucosa y notificaciones después del periodo de calentamiento.

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los videos paso a paso.

El sensor está conectado a la app Accu-Chek SmartGuide. Se necesita un periodo de calentamiento de 1 hora para que el sensor pueda empezar a transmitir valores de glucosa a la app.

A continuación, aprende a calibrar el sensor.

Calibrar el sensor Accu-Chek SmartGuide

Cómo introducir una lectura de glucemia para la calibración

El sensor necesita la calibración para ofrecerte las lecturas más precisas posibles:

- Un sensor sin calibrar está en **Modo de tendencia**. Puedes ver valores de MCG pero no los puedes utilizar para tomar decisiones terapéuticas.
- Un sensor calibrado está en **Modo de terapia**. Puedes utilizar los valores confirmados para tomar decisiones (p. ej., dosificar la insulina).

El modo del sensor se muestra debajo del valor de MCG en la pantalla de inicio.

Pasos para calibrar el sensor



1 Cuando la app te solicite realizar una calibración, toca en el botón **Calibrar ahora**.



Realiza una medición de glucosa con tu medidor de glucemia.

La lectura debe estar comprendida entre 40 y 400 mg/dL y no haberse realizado más de 3 minutos antes de introducirla en la app.



3

Introduce tu lectura de glucemia y toca en **Guardar**. Asegúrate de que el valor sea correcto porque no se puede cambiar después. Toca en **Confirmar** para continuar o en **Cancelar** para volver al paso anterior.



4

Si la calibración se realiza correctamente, aparece un mensaje de confirmación. Toca en **Aceptar** para acceder a la pantalla de inicio.



5

Calibra el sensor cuando la app te lo solicite.

- La primera solicitud llegará 12 horas después de colocarte el sensor.
- Recibirás una segunda petición entre 30 minutos y 3 horas después de la calibración inicial.

Cuando se te solicite calibrar el sensor, prepárate para realizar una medición en cuanto puedas.



Una vez finalizado el proceso de calibración, se mostrará la pantalla de inicio con los valores de MCG que puedes utilizar para tomar decisiones relacionadas con la terapia.

A continuación, aprende a descargar y configurar la app Accu-Chek SmartGuide Predict.

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los vídeos paso a paso.



Deberás calibrar el sensor:

- Cuando la app Accu-Chek SmartGuide te lo solicite
- En casa o en un entorno estable (no después de una comida ni de una inyección de insulina ni después de realizar actividad física)
- Cuando tu glucemia esté estable (no después de una comida ni de una inyección de insulina ni después de realizar actividad física)

Descargar y configurar la app Accu-Chek SmartGuide Predict

Cómo obtener la app Predict, conectarla a tu cuenta Accu-Chek y configurarla

La app Predict utiliza datos de la app de MCG Accu-Chek SmartGuide para estimar tus valores de glucosa futuros. Asegúrate de tener la app configurada antes de descargar y configurar la app Predict.

Las apps funcionan juntas para ofrecer una buena experiencia. Puedes ir fácilmente de una a la otra con el botón de la pantalla de inicio.



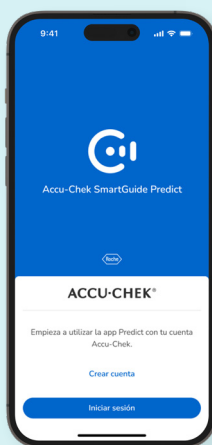
Pasos para descargar y configurar la app Predict



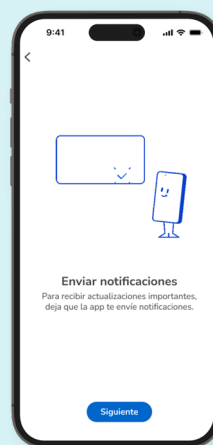
1. Descarga e instala la app desde la App Store de Apple o la Play Store de Google.



2. Abre la app, revisa sus funcionalidades de manera general, lee las condiciones de uso y toca en **Lo entiendo**.



3. Inicia sesión con la misma cuenta Accu-Chek que hayas utilizado para la app Accu-Chek SmartGuide.



4. Habilita las notificaciones en tu smartphone e introduce algunos detalles personales.



5. La app Predict empieza a recopilar datos de MCG de la app Accu-Chek SmartGuide.

Es muy importante habilitar las notificaciones para sacar el máximo provecho de las apps. Tienes más información sobre el funcionamiento de la app Predict en la **página 19**.

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los vídeos paso a paso.



En cuanto la app Predict recopila los datos que necesita de la app de MCG, ya puedes empezar a ver tus predicciones.

A continuación, aprende a quitarte y eliminar el sensor.



Paso 6

Retirar el sensor

Retirar y desechar el sensor

Cómo retirar y desechar correctamente un sensor caducado

Puedes utilizar cada sensor de MCG Accu-Chek SmartGuide durante un máximo de 14 días. Cuando el sensor haya caducado, o poco antes de que caduque, retíratelo y sustitúyelo por uno nuevo. Es importante que te retires el sensor del brazo de forma segura y que lo deseches de acuerdo con la normativa local para residuos.



Habilita las notificaciones

La app puede avisarte cuando tengas que cambiar tu sensor.

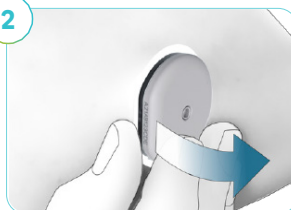
Pasos para retirar el sensor

1

Toca en **Menú** y selecciona **Gestionar sensor de MCG** para confirmar la sustitución del sensor.

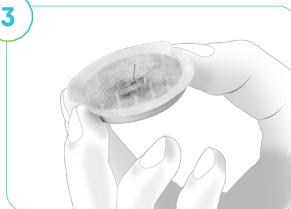


2



Despega con cuidado el adhesivo, empezando por el lado aplanado del sensor.

3



Inspecciona la parte posterior del sensor que has retirado para asegurarte de que tiene el filamento. Es imprescindible que confirmes que este filamento no se ha quedado en la piel. Mira y toca la zona de aplicación para asegurarte.

Ponte en contacto con tu personal sanitario de inmediato si:

- no se ha retirado este filamento con el resto del sensor
- notas dolor, hinchazón, enrojecimiento o sensaciones poco habituales en la zona de aplicación o cerca de esta.

4



Desecha el sensor utilizado de manera segura. Sigue las instrucciones de gestión de residuos de material infeccioso elaboradas por tu autoridad local.

5



Aplicarte un sensor nuevo. Cada vez que sustituyas el sensor, selecciona una zona nueva en la parte posterior del brazo superior para que la última zona de aplicación pueda curarse correctamente. Te recomendamos alternar entre el brazo izquierdo y derecho para que las zonas de aplicación tengan tiempo suficiente para curarse.

Más información



Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los vídeos paso a paso.



Ya estás listo para empezar a utilizar tu solución de MCG Accu-Chek SmartGuide.

Ahora ya puedes empezar a explorar todas las funcionalidades de las apps.



Explorar la app Accu-Chek SmartGuide

Cómo navegar por la app y utilizar sus funcionalidades más importantes

La app se conecta a tu sensor para que puedas monitorizar tu glucosa y realizar un seguimiento de las inyecciones de insulina, la ingesta de carbohidratos y las actividades personales.



Necesitas un **sensor activado, emparejado y calibrado** para utilizar la app.



Asegúrate de **habilitar las notificaciones** de la app para sacarle el máximo rendimiento.

Funcionalidades básicas incluidas:



Flechas de tendencia



Diario

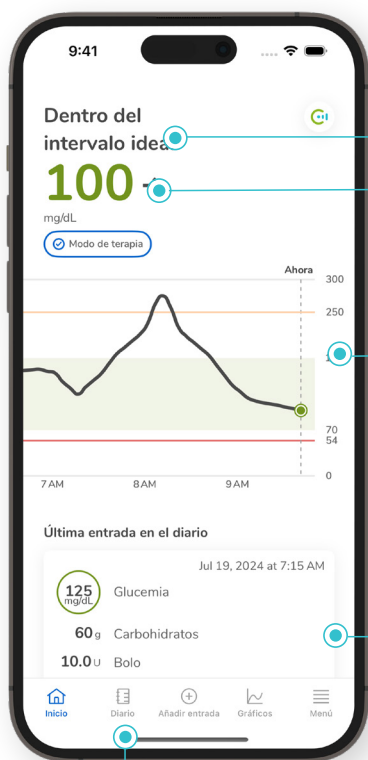


Gráficos



Notificaciones

Cómo leer la pantalla de inicio



Tú último valor de MCG con una flecha de tendencia

Aquí verás tu valor de glucosa actual; si aparece en verde, significa que estás dentro de tu intervalo ideal de glucemia. El color del valor indica el estado de glucosa mientras que la dirección de la flecha muestra la dirección de la tendencia de tu glucosa.

Modo de sensor

El modo de sensor actual se muestra debajo del valor de MCG. Un sensor calibrado estará en **Modo de terapia**, mientras que un sensor sin calibrar estará en **Modo de tendencia**.

Un gráfico de las últimas tres horas

El gráfico muestra las lecturas recientes de tu glucosa en relación con tu intervalo ideal de glucemia. Puedes consultar una versión ampliada en el apartado **Gráficos**.

Tus últimas entradas del diario

Aquí puedes visualizar tus últimas lecturas de glucemia introducidas manualmente, así como otra información que hayas registrado en el **Diario**.



Diario



Añadir entrada

Utiliza el **Diario** para añadir:

- Lecturas manuales del medidor de glucemia.
- Información sobre la ingesta de carbohidratos y las inyecciones de insulina, además de notas personales, para añadir contexto a tus lecturas.



Gráficos

Consulta los **Gráficos** para ver:

- Tiempo transcurrido en cada intervalo durante un determinado rango de fechas.
- Visualizaciones de tus datos, como las tendencias de glucosa y estadísticas.



Menú

Utiliza el **Menú** para ver:

- **Ajustes de terapia** (umbrales de alarma de glucosa, intervalo ideal de glucemia y unidades de medición)
- **Ajustes de la app** (alarmas, recordatorios e información del perfil).



Flechas de tendencia y colores

Las flechas de tendencia pueden ayudarte a planificar con antelación y tomar acciones para mantenerte en tu intervalo ideal de glucemia. Muestran una estimación de la dirección que presenta tu glucosa a partir de las lecturas de glucosa recientes. El color del valor de glucosa y la dirección de la flecha ofrecen pistas visuales:

Flechas de tendencia

↑	Subiendo rápidamente	Tu valor de glucosa está subiendo rápidamente (30 mg/dL+ durante los siguientes 15 minutos)
↗	Subiendo lentamente	Tu valor de glucosa está subiendo lentamente (15-30 mg/dL durante los siguientes 15 minutos)
→	Constante	Tu valor de glucosa es estable (sin cambios o cambios insignificantes)
↘	Bajando lentamente	Tu valor de glucosa está bajando lentamente (15-30 mg/dL durante los siguientes 15 minutos)
↓	Bajando rápidamente	tu valor de glucosa está bajando rápidamente (30 mg/dL+ durante los siguientes 15 minutos)

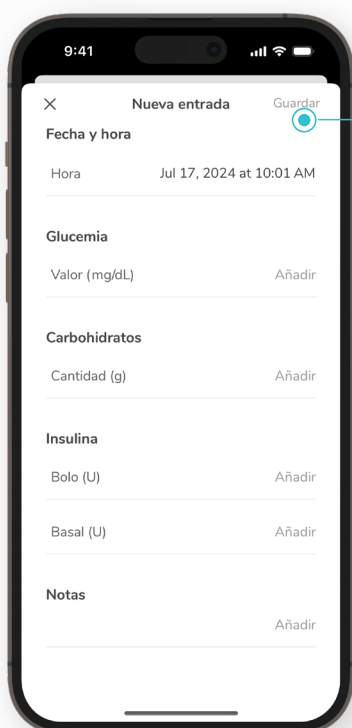
Colores

Muy alto 280 mg/dL	Naranja: valor de glucosa muy alto
Alto 210 mg/dL	Amarillo: valor de glucosa alto
Dentro del intervalo ideal 100 mg/dL	Verde: valor de glucosa dentro del intervalo ideal
Bajo 60 mg/dL	Rojo: valor de glucosa bajo
Muy bajo 48 mg/dL	Granate: valor de glucosa muy bajo



Diario

Utiliza el Diario para registrar tu insulina, comidas y mucha más información y realizar un seguimiento para que aprendas cómo afectan estos factores a tus niveles de glucosa. Puedes registrar tu valor de glucemia, carbohidratos, insulina de bolo (U) e insulina basal (U) con fecha y hora. También puedes introducir notas, por ejemplo sobre el ejercicio u otras actividades.

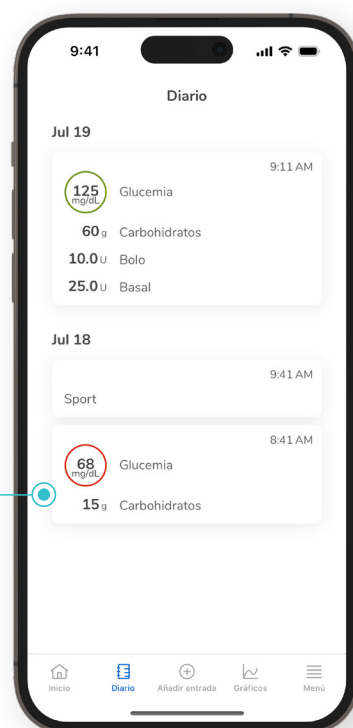


+ Añadir nueva entrada

Toca en **Añadir entrada** en la barra de pestañas de la pantalla de inicio para registrar una acción. Sigue los pasos para introducir los detalles necesarios y añadir otra información que desees registrar en el apartado **Notas**.

✎ Editar entrada

Selecciona una entrada para editar o eliminar. Las entradas de calibración no se pueden editar ni eliminar, así como tampoco se pueden restaurar las entradas eliminadas.





Gráficos y estadísticas

La app Accu-Chek SmartGuide proporciona una vista clara de los datos de tu sensor para ayudarte a saber más sobre tu diabetes. Toca en el icono **Gráficos** en la barra de pestañas de la pantalla de inicio para ver los diferentes tipos de datos:

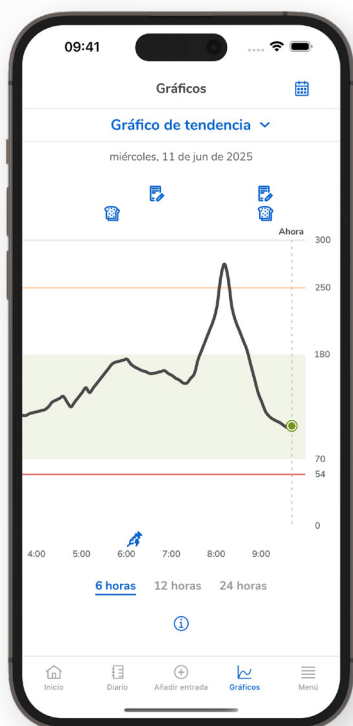
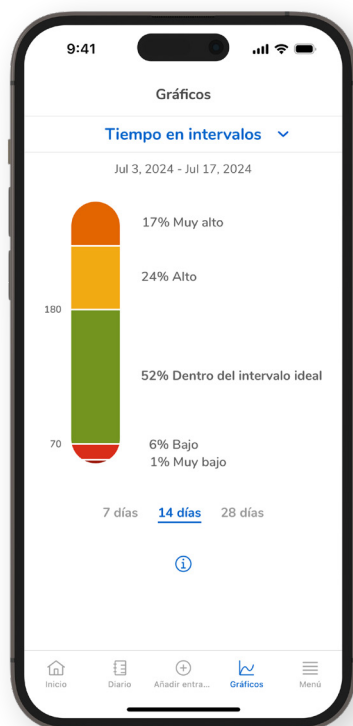


Gráfico de tendencia

- Puedes consultar una vista ampliada del gráfico desde la pantalla de **inicio**.
- Este gráfico muestra tus datos de glucosa continuos de las últimas 6, 12 o 24 horas.
- También puedes incluir tus entradas del diario para añadir contexto a los datos.



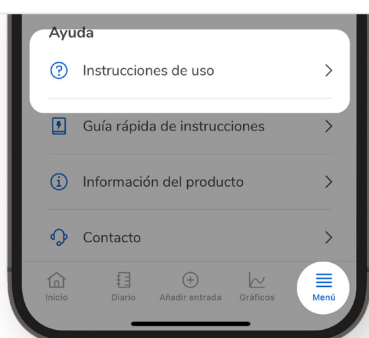
Tiempo en intervalos

- Podrás saber el tiempo que tus valores de glucosa han permanecido en los intervalos ideales, incluido tu intervalo ideal de glucemia, durante los últimos 7, 14 o 28 días.
- El objetivo es pasar el máximo tiempo posible **Dentro del intervalo ideal** (el área verde del gráfico).



Estadísticas

- Podrás ver el uso que haces de la MCG y las métricas clave de los últimos 7, 14 o 28 días.
- Consulta el tiempo de actividad de tu sensor, los valores promedio y el indicador de manejo de glucosa (GMI).



Puedes tocar en el icono (i) para obtener más información sobre el contenido de la pantalla y cómo utilizarlo.

Recuerda que siempre puedes consultar las Instrucciones de uso en el apartado Ayuda del menú.



Alarmas y recordatorios

Mantente informado sobre tus niveles y tendencias de glucosa gracias a las **notificaciones personalizables**, que te ayudarán a permanecer más tiempo en tu intervalo ideal de glucemia.¹ La app Accu-Chek SmartGuide utiliza diferentes tipos de notificaciones push que te ayudarán a saber cuándo debes prestar atención a tu glucosa. Puedes personalizar estas funcionalidades según tus necesidades para tener tu diabetes siempre bajo control o incluso desactivarlas, como prefieras.

Importancia de las notificaciones

Responder de manera rápida y correcta a los cambios en tu glucosa es una parte clave de la terapia de la diabetes. Mantener habilitadas las notificaciones de la app te permitirá recibir el mejor soporte de tu solución de MCG Accu-Chek SmartGuide.

Puedes ver y personalizar las alarmas y los recordatorios desde el menú.



Puedes desactivar las notificaciones, pero no se recomienda por motivos de seguridad.

Recuerda habilitar las notificaciones

Toca en la opción **Notificaciones** de los ajustes de tu smartphone y habilita las **Notificaciones** y los **Avisos críticos** para la app.

Puedes desactivar las notificaciones, pero no se recomienda por motivos de seguridad.

Un icono en la parte superior derecha de la pantalla de inicio muestra si has configurado las notificaciones de manera que dejes de recibirlas.

El icono puede adoptar 3 formas:



La ausencia de icono significa que deberías recibir notificaciones según lo previsto. ¡Es lo correcto!

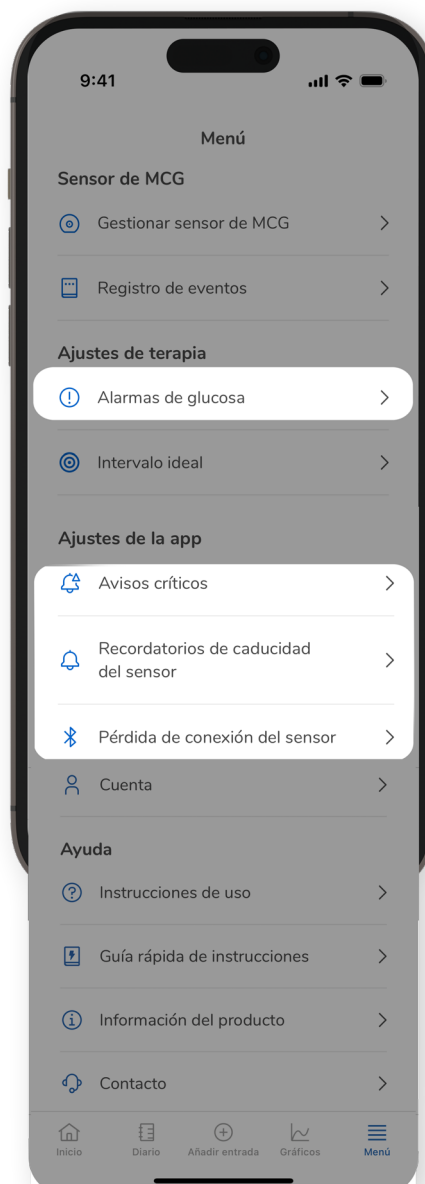


Una campana tachada con punto rojo significa que no recibirás notificaciones. Toca en el icono para obtener más información y cambiar los ajustes.

Una campana tachada sin punto significa que has tocado previamente en el icono y has leído la información pero no has corregido los ajustes.



Recuerda que siempre puedes consultar las Instrucciones de uso en el apartado Ayuda del menú.





Tipos de alarmas y recordatorios

Alarmas de glucosa

Define alarmas para niveles de glucosa superiores o inferiores a tu intervalo ideal de glucemia.

- Estas alarmas están habilitadas de forma predeterminada, pero puedes deshabilitarlas. No se recomienda hacerlo por motivos de seguridad.
- Puedes elegir los valores que activan las alarmas, pero el valor de glucosa Muy bajo está fijado en 54 mg/dL. Cuando tu glucosa supera los límites definidos, las alarmas te pedirán que actúes.
- Puedes seleccionar un límite de glucosa distinto para cuando duermas. Utiliza la opción **Alarmas de sueño** para limitar las interrupciones durante la noche.



¡Habilita las notificaciones en los ajustes de tu smartphone!



Avisos críticos

- Todavía puedes recibir notificaciones sobre cambios de glucosa cuando tu dispositivo esté silenciado o en modo **No molestar**.
- Toca en **Menú - Avisos críticos** y habilita estos avisos para asegurarte de que puedes responder rápidamente a las desviaciones.



Recordatorios de caducidad del sensor

- Puedes recibir un recordatorio cuando tu sensor de MCG esté a punto de caducar y tenga que ser sustituido.
- Toca en **Menú - Recordatorios de caducidad del sensor** y selecciona 24 horas antes, 2 horas antes o ambas opciones.



Pérdida de conexión del sensor

- Recibirás una notificación si la app pierde la conexión con el sensor.
- Toca en **Menú - Pérdida de conexión del sensor** para cambiar la alarma, que está habilitada de forma predeterminada.



Más información sobre la app Accu-Chek SmartGuide

Escanea el código QR para acceder a vídeos y otro contenido sobre la app y sus funcionalidades principales.



Explorar la app Accu-Chek SmartGuide Predict

Cómo desplazarse por la app Predict y utilizar sus funcionalidades más importantes

Recibe una previsión de tus próximos valores de glucosa con la app Predict para poder actuar frente a episodios de hiperglucemia e hipoglucemia o prepararte para evitarlos. La app estima la tendencia de tu glucosa durante los próximos 30 minutos, 2 horas y durante la noche para que puedas anticiparte a posibles cambios.

Funcionalidades básicas incluidas:

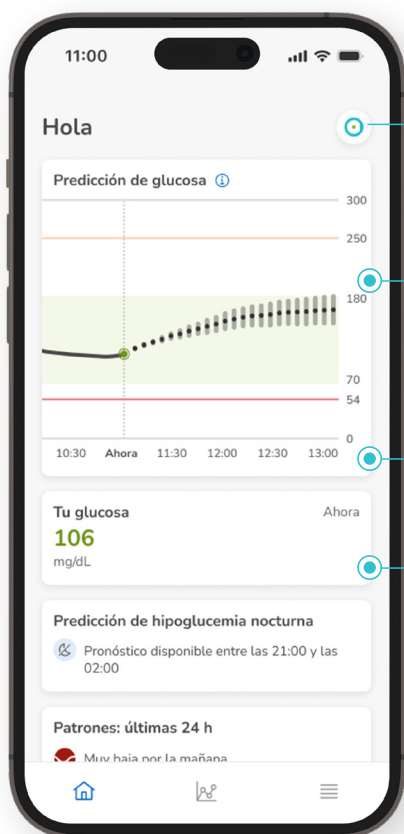
1. Predicción de glucosa
2. Predicción de glucosa baja
3. Predicción de hipoglucemia nocturna



La app Predict requiere conexión a Internet y datos de MCG de la app Accu-Chek SmartGuide para generar predicciones.



Asegúrate de **habilitar las notificaciones** para sacar el máximo provecho de la app.



Cómo leer la pantalla de inicio

Toca en el botón de la esquina superior derecha para **cambiar a la app Accu-Chek SmartGuide** de manera rápida y sencilla.

Gráfico de valores de glucosa futuros

Puedes consultar un gráfico de tus valores de glucosa previstos para las próximas 2 horas.

Valor de glucosa más reciente

Aquí verás tu valor de glucosa más reciente. El color indica si estás dentro del intervalo ideal.

Notificaciones

Aquí verás las notificaciones. Asegúrate de haberlas habilitado.



Toca en el icono **Menú**, en la esquina inferior derecha de la pantalla de inicio, para ver tus **Ajustes de notificación**.

- Revisa tus ajustes de notificación cuando empieces a utilizar la app Predict. Puedes habilitar, deshabilitar y personalizar las notificaciones según tus necesidades y preferencias.
- Asegúrate de habilitar las notificaciones para la app Predict también en tus ajustes iOS/Android.
- Las notificaciones te ayudan a responder a los eventos conforme se producen, independientemente de si tienes abierta la app Predict.



Recuerda que siempre puedes consultar las Instrucciones de uso en el apartado Ayuda del menú.

Aspectos que debes tener en cuenta al utilizar las funcionalidades de predicción

La app Predict utiliza tus lecturas de MCG y los datos sobre glucemia e insulina que registras en el diario para generar las predicciones. Puede haber algunos factores que no sean “visibles” para la app Predict o que cambien a corto plazo. Sin embargo, tener estos factores en cuenta permite tomar decisiones más seguras.



Tus valores de glucosa actuales pueden diferir respecto a los valores esperados.



La app Predict solo puede realizar predicciones a partir de la información recopilada

No puede tener en cuenta:

Acciones futuras que hayas planeado

- Comidas
- Inyecciones de insulina
- Actividad física

Factores que tienen un efecto retardado en los niveles de glucosa

- Comida rica en grasas y proteínas
- Consumo de alcohol

Otros factores externos que pueden afectar a tu glucosa

- Medicación
- Estrés
- Enfermedad



Los carbohidratos y la insulina registrados en el diario pueden tenerse en cuenta para las predicciones

- Los carbohidratos y la insulina registrados en el diario se tienen en cuenta en las predicciones y provocan ligeros cambios en los valores de glucosa estimados.
- Las predicciones generadas justo después de una comida o inyecciones de insulina pueden ser menos precisas cuando no se han registrado los datos correspondientes. Las predicciones se actualizan en cuanto el evento no registrado tiene efecto sobre tu glucosa. El proceso tarda 20 minutos como mínimo.

(Encontrarás más información sobre el diario en la página 14)



Algunas predicciones pueden no estar disponibles temporalmente si:

• Acabas de registrar los carbohidratos o la insulina en el diario

Las funcionalidades de predicción no están disponibles durante los 20 minutos posteriores al registro de los carbohidratos (Predicción de glucosa baja) o carbohidratos y/o insulina (Predicción de hipoglucemia nocturna). Es el tiempo que necesita la app para actualizar la predicción a partir de la ingesta. Tras la ingesta de carbohidratos se necesitan como mínimo 20 minutos para que los niveles de glucosa se vean afectados.

• Tienes una glucosa baja (a 70 mg/dL o con una predicción de ser inferior o estar por debajo de tu umbral de alarma de glucosa baja)

La app Predict no ofrecerá predicciones cuando los niveles de glucosa sean bajos porque lo que necesitas es intentar estabilizarlos. La app Predict te indica si tienes riesgo de glucosa baja y siempre te muestra tus valores de glucosa actual, de forma que siempre sabes cómo están.

• No hay conexión a Internet o no hay entradas del sensor de MCG y la app

Las funcionalidades de predicción están disponibles solamente cuando el dispositivo tiene una conexión activa a Internet. Esto significa que no funcionarán si está habilitado el modo avión. Si el suministro de datos de MCG o la comunicación con la app de MCG se ven interrumpidos, es posible que no puedan generarse predicciones.

¿Qué diferencia existe entre las predicciones y las alarmas de glucosa?

Las predicciones muestran la probabilidad de que se produzcan episodios de hiperglucemia e hipoglucemia, y las alarmas te avisan cuando tu nivel de glucosa es más alto o más bajo que los límites definidos.



Predicciones de glucosa en la app Accu-Chek SmartGuide Predict

La app Predict **estima tus próximos valores de glucosa**. La finalidad es ofrecer información anticipada para que puedas tomar las acciones adecuadas para mantener tu nivel de glucosa en el intervalo deseado.

Puedes anticiparte y actuar antes de registrar un episodio de hiperglucemia e hipoglucemia en lugar de reaccionar a las desviaciones que se produzcan.

Predicción de glucosa baja



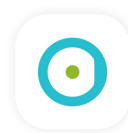
Entre las 12:30 y las 13:00 tienes riesgo de estar por debajo de 70 mg/dL.

Existen 3 tipos de predicciones de glucosa:

- **Predicción de glucosa**, que muestra tus niveles de glucosa estimados para las próximas 2 horas.
- **Predicción de glucosa baja**, que te avisa de la probabilidad de que se produzca un episodio de glucosa baja durante los próximos 30 minutos
- **Predicción de hipoglucemia nocturna**, que muestra tu riesgo de tener una glucosa baja durante la noche.

Las predicciones te ayudan a

- ✓ Anticiparte a cambios en tu glucosa
- ✓ Evitar desviaciones antes de que se produzcan¹
- ✓ Pasar más tiempo en tu intervalo ideal de glucemia¹



Alarmas de glucosa en la app Accu-Chek SmartGuide

La app de MCG te avisa cuando tu valor de **glucosa actual es demasiado alto o bajo** para que puedas tomar las acciones necesarias para que vuelva a estar controlada.

Puedes configurar y activar los límites de alarma en la app. De esta forma te pedirá que actúes cuando tu valor de glucosa actual alcance un umbral definido; es decir, se pueden considerar un complemento de las predicciones.



Se ha detectado glucosa muy baja

Come o bebe inmediatamente carbohidratos de acción rápida siguiendo las recomendaciones del personal sanitario.

Descartar

Existen 3 tipos de alarmas de glucosa:

- **Glucosa muy alta**, que puedes personalizar entre 140-400 mg/dL.
- **Glucosa baja**, que puedes personalizar entre 60-100 mg/dL.
- **Glucosa muy baja**, definida en 54 mg/dL y que no se puede modificar.

Las alarmas te ayudan a

- ✓ Reaccionar a cambios en tu glucosa
- ✓ Estabilizar tus niveles de glucosa
- ✓ Regresar a tu intervalo ideal de glucemia

¹Datos en archivo. Roche Diagnostics: Evaluación in-silico de los algoritmos de predicción de glucosa de la app Accu-Chek SmartGuide Predict, datos simulados.



1.

Funcionalidades básicas:

Predicción de glucosa

Estáte preparado con la funcionalidad de Predicción a 2 horas, que muestra hacia dónde se dirige tu glucosa para anticipar episodios de hiperglucemia e hipoglucemia.¹

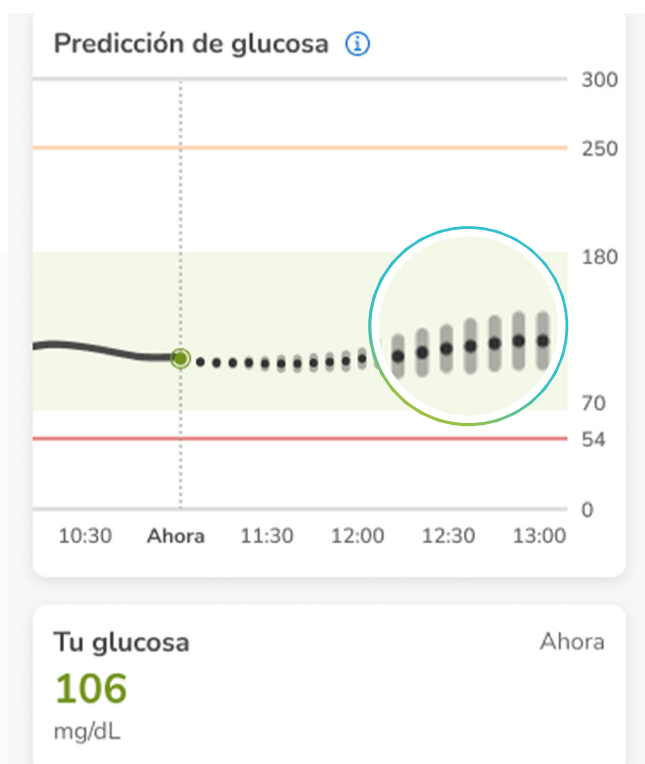
La predicción aparece en la pantalla de **inicio** y muestra la probabilidad de que tus valores de glucosa estén en el intervalo ideal de glucemia o vayan a ser más bajos o más altos. Se basa en tus valores de MCG, en los datos de carbohidratos e insulina de tu **Diario**, y en la hora del día.



Necesitarás:

- Como mínimo 1 hora de datos de MCG
- Conexión a Internet en tu dispositivo
- Un valor de glucosa actual superior a 70 mg/dL

Cómo leer el gráfico



- Tanto el **punto grande** del gráfico como el **número debajo del gráfico** muestran tu valor de glucosa actual.
- **A la izquierda del punto**, el gráfico muestra tus valores de glucosa de los últimos 60 minutos en forma de línea continua.
- **A la derecha del punto**, la línea de puntos representa la mejor estimación de tus valores esperados. Las barras verticales grises que aparecen detrás de la línea de puntos representan el nivel de incertidumbre.

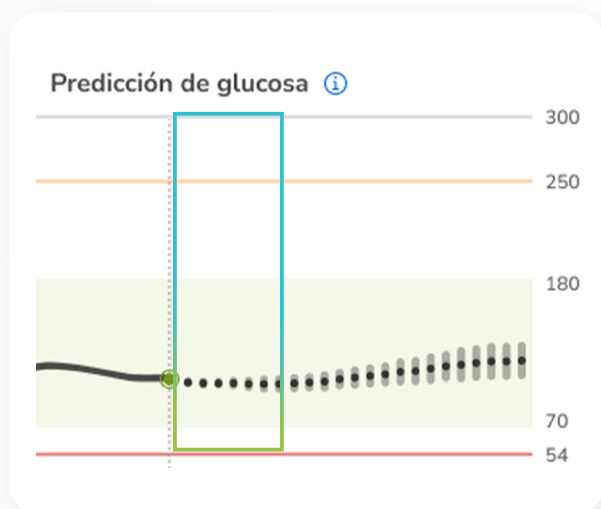
Como todas las predicciones, la incertidumbre crece conforme lo hace la anticipación. El nivel de incertidumbre se representa mediante la longitud de las barras grises; cuánto más largas son, mayor es la incertidumbre.

Tus valores de glucosa actual pueden acabar fuera de estas barras.

- Los **valores en verde** son los que están en tu intervalo ideal de glucemia, mientras que las desviaciones se muestran en amarillo/naranja para los eventos de hiperglucemia y en rojo/rojo oscuro para los eventos de hipoglucemia.

- Naranja = Muy alta
- Rojo = Baja
- Amarillo = Alta
- Rojo oscuro = Muy baja
- Verde = Dentro del intervalo ideal

Qué hacer con las predicciones



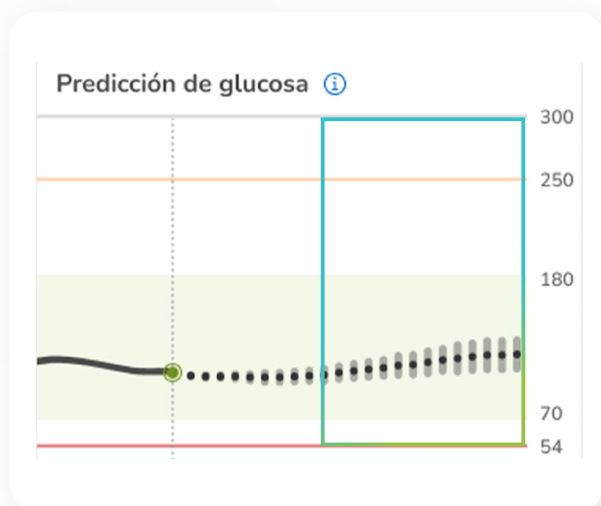
! Exactitud: Alta

Predicciones para los próximos 45 minutos

Puedes actuar, pero valora si vale la pena actuar de inmediato o esperar un poco. El momento adecuado para actuar depende de:

- la hora a la que se predice un episodio de hiperglucemia e hipoglucemia
- el tipo de acción que desees hacer.

Por ejemplo, la inyección de insulina de acción rápida o la ingesta de carbohidratos de acción rápida podría cambiar tus niveles de glucosa durante los siguientes 20 minutos. En cambio, los carbohidratos de acción lenta (p. ej., comida variada con grasas y proteínas) tienen un efecto retardado.



! Exactitud: Intermedia

Predicciones para más de 45 minutos

No se requiere acción inmediata. Estas predicciones muestran posibles desviaciones futuras para que seas consciente de tus próximos niveles de glucosa y tengas tiempo para prepararte.

La predicción se actualiza cada 5 minutos, según los valores de MCG, lo que te permite controlar la situación y anticiparte a la posibilidad de necesitar carbohidratos o insulina más adelante.

Información importante a tener en cuenta



Existen situaciones en las que esta funcionalidad puede ser menos fiable o no estar disponible

La app Predict solo puede realizar predicciones a partir de la información recopilada, y hay algunos factores que no puede tener en cuenta. **Consulta la página 20 para obtener información sobre lo que se debe tener en cuenta al utilizar las predicciones.**



Las fluctuaciones de glucosa pueden afectar las predicciones

La previsión será menos exacta si tu glucosa ha experimentado fluctuaciones considerables antes de realizar la predicción. Las fluctuaciones importantes se producen cuando los valores de glucosa suben y bajan de manera notable en un periodo corto de tiempo.

¿Cuál es la diferencia entre las flechas de tendencia y las predicciones?



Flecha de tendencia

La flecha de tendencia aparece en la pantalla de **inicio** de la app Accu-Chek SmartGuide, junto a valor de glucosa actual.

Representa una estimación de la dirección general de tu glucosa basada en las lecturas de MCG recientes. La flecha muestra si tu glucosa está:

- ↑ Subiendo rápidamente
- ↗ Subiendo lentamente
- Constante
- ↘ Bajando lentamente
- ↓ Bajando rápidamente

La flecha de tendencia te ayuda a:

- ✓ Entender tu valor de glucosa **actual**
- ✓ Conocer la tendencia actual de tu glucosa
- ✓ Responder a los valores de glucosa en curso

Predicción de glucosa

El gráfico de predicción de glucosa se muestra en la pantalla de **inicio** de la app Accu-Chek SmartGuide Predict.

Predice tus próximos valores de glucosa para las siguientes 2 horas basándose en tus lecturas de MCG, datos del diario y hora del día. Proporciona más detalle sobre la tendencia de tu glucosa para ayudarte a anticipar a posibles episodios de hiperglucemia e hipoglucemia.¹

El gráfico de predicción te ayuda a:

- ✓ Entender tus valores de glucosa **futuros**
- ✓ Conocer cuándo pueden producirse episodios de hiperglucemia e hipoglucemia
- ✓ Actuar o prepararte frente a desviaciones de la glucosa

*La longitud de la barra es meramente ilustrativa

¹Datos en archivo. Roche Diagnostics: Evaluación in-silico de los algoritmos de predicción de glucosa de la app Accu-Chek SmartGuide Predict, datos simulados.



Cómo utiliza Ana la funcionalidad Predicción de glucosa para prepararse para un viaje

Ejemplo cotidiano

Ya hace unos años que Ana tiene diabetes. Se inyecta insulina varias veces al día para mantener la glucosa en su intervalo ideal de glucemia.

Hoy se va a visitar a su hermano, que vive a 2 horas de camino. Los trayectos largos en coche suelen ser un problema para Ana porque le preocupa tener la glucosa baja mientras conduce. Dos horas antes del viaje, Ana desayuna y se inyecta insulina.

Objetivos de Ana:

- ✓ Conocer la tendencia de su glucosa
- ✓ Mantenerse informada de sus niveles
- ✓ Reducir el riesgo de desviaciones de la glucosa

1

Prepararse con la predicción de glucosa para 2 horas

Ana utiliza la Predicción de glucosa para comprobar sus valores de glucosa estimados para las siguientes 2 horas. En este momento, su glucosa es superior a su intervalo ideal de glucemia, y la estimación de sus niveles también es ligeramente elevada.

Puesto que su última inyección de insulina fue hace solo 2 horas, sería demasiado pronto para corregir los valores. Otra inyección podría solaparse con la última e incrementar su riesgo de tener un episodio de glucosa baja. Ana decide llevarse su bolígrafo de insulina y volver a medir la glucosa cuando llegue a casa de su hermano para ver si entonces necesita corregir la insulina.

2

Mantenerse informada sobre sus niveles de glucosa

Ana comprueba tener las notificaciones habilitadas en ambas apps. Aunque es poco probable que experimente un episodio de glucosa baja durante la conducción, la app Predict se actualizará cada 5 minutos y la mantendrá informada sobre sus niveles de glucosa.

La Predicción de glucosa baja le avisará si existe la probabilidad de tener un episodio de glucosa baja durante los próximos 30 minutos. Si su glucosa se sitúa por debajo del nivel seguro, recibirá la alarma de glucosa baja de la app Accu-Chek SmartGuide.

3

Empezar la conducción sintiéndose preparada y tranquila

Ana siempre lleva una barrita de cereales y algunas tabletas de glucosa en el bolso por si las necesita. Coloca su teléfono en un soporte para poder oír cualquier notificación mientras conduce y así parar para revisar las apps si fuera necesario.

De esta forma, Ana puede relajarse y disfrutar del trayecto porque sabe que está preparada para el viaje y que estará informada en todo momento sobre sus niveles de glucosa.



Mira el vídeo en el Centro de aprendizaje de MCG

2.

Funcionalidades básicas:

Predicción de glucosa baja

Siéntete más seguro gracias a la Predicción de glucosa baja, que te avisa cuando existe la probabilidad de un bajo durante los siguientes 30 minutos para que puedas prepararte.

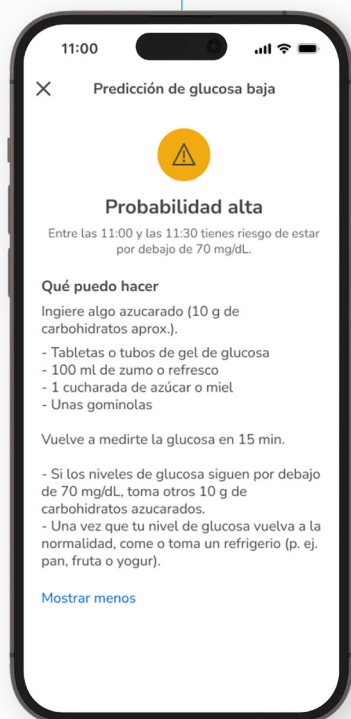
La predicción se basa en tus valores de MCG y tendencias recientes, así como en los datos de carbohidratos que hayas registrado en el diario.



¡Glucosa baja en breve!

Entre las 12:30 y las 13:00 tienes riesgo de estar por debajo de 70 mg/dL.

Ahora



Cómo actuar ante una predicción

Se enviará una notificación push en cuanto se detecte la probabilidad de glucosa baja. Puedes personalizar el umbral de notificación entre 60 y 100 mg/dL.

- La finalidad de la notificación es hacer que dejes de hacer lo que estés haciendo y te plantees una acción correctiva. Valora la situación de inmediato y decide si es necesario realizar alguna ingesta de carbohidratos y qué cantidad.
- Están habilitadas de forma predeterminada pero pueden desactivarse en **Menú - Ajustes de notificación**.
- Cuando toques en la notificación, podrás ver más información y sugerencias sobre lo que puedes hacer.

Si recibes una notificación **¡Hipoglucemia en breve!** mientras conduces, deberías parar lo antes posible y comprobar si necesitas ingerir carbohidratos.



Una acción inmediata podría ayudarte a evitar la hipoglucemia o a reducir su duración e importancia.

Información importante a tener en cuenta



Existen situaciones en las que esta funcionalidad puede ser menos fiable o no estar disponible

La app Predict solo puede realizar predicciones a partir de la información recopilada, y hay algunos factores que no puede tener en cuenta. **Consulta la página 20 para obtener información sobre lo que se debe tener en cuenta al utilizar las predicciones.**



No se recomienda utilizar la función Predicción de glucosa baja durante la noche

Es posible que no veas ni escuches la notificación si estás dormido. Utiliza en cambio la **Predicción de hipoglucemia nocturna** y haz lo que sea necesario antes de acostarte para evitar una hipoglucemia. La app Accu-Chek SmartGuide también permite habilitar una **alarma de glucosa baja**.



Cómo utiliza Mónica la funcionalidad Predicción de glucosa baja cuando sale a caminar

Ejemplo cotidiano

Hace bastantes años que Mónica tiene diabetes. Aunque se inyecta insulina varias veces al día, sus niveles de glucosa suelen estar por encima de su intervalo ideal de glucemia recomendado.

El médico le ha explicado a Mónica que la actividad física puede ayudarle a reducir sus niveles de glucosa. Por eso ha empezado a hacer caminatas, pero a veces su glucosa cae por debajo de 70 mg/dL y no se siente bien. A veces, Mónica ha tenido que pararse y sentarse, comer algo y esperar a encontrarse mejor.

Objetivos de Mónica:

- ✓ Mantenerse más activa
- ✓ Mejorar su tiempo en rango
- ✓ Reducir su riesgo de hipoglucemia

1 Prepararse con la predicción de glucosa baja para 30 minutos

Mónica quiere comprobar sus niveles de glucosa antes de salir. Puede ver los valores actuales en la app Accu-Chek SmartGuide y cambiar a la app Accu-Chek SmartGuide Predict para consultar los valores futuros.

Según la predicción, su glucosa va a mantenerse en el intervalo, por lo que decide salir a caminar. La predicción no incluye una posible disminución de glucosa provocada por la caminata que va a hacer, pero Mónica sabe que la Predicción de glucosa baja le avisará si existe la posibilidad de un episodio de glucosa baja durante los siguientes 30 minutos.

2 Asegurarse de que las notificaciones la mantendrán informada

Aunque Mónica no está segura de cuánto bajará su glucosa mientras camina, sabe que la app Predict controlará sus niveles de glucosa y la mantendrá informada de cualquier cambio.

La Predicción de glucosa baja está habilitada y avisará a Mónica si existe la probabilidad de que se produzca un episodio de glucosa baja en breve. Solo tiene que asegurarse de que podrá ver, escuchar o notar cualquier notificación mientras esté caminando.

3 Salir a caminar con un mayor control de los niveles de glucosa

Si recibe una notificación, Mónica puede pararse y comprobar la situación en la app Predict. Siempre lleva algunas tabletas de glucosa y una barrita de cereales en el bolsillo que puede comer si recibe una predicción de glucosa baja y necesita estabilizar sus niveles de glucosa.

Mónica siente que tiene un mejor control de su diabetes porque sabe que puede gestionar sus niveles de glucosa a la vez que incorpora más ejercicio a su rutina.



Mira el vídeo en el Centro de aprendizaje de MCG

3.

Funcionalidades básicas:

Predicción de hipoglucemia nocturna

Disfruta de un buen descanso nocturno gracias a la Predicción de hipoglucemia nocturna, que te muestra el riesgo de hipoglucemia nocturna y te sugiere acciones preventivas.

La predicción se basa en tus valores y tendencias de glucosa, el historial de hipoglucemia nocturna y los registros de insulina del Diario.



Necesitarás:

- Como mínimo 24 horas de datos de MCG
- Conexión a Internet en tu dispositivo
- Notificaciones habilitadas
- Un valor de glucosa actual superior a 70 mg/dL

Cómo utilizar la predicción

Entre las 21:00 y las 02:00, la pantalla de inicio te muestra el riesgo de glucosa baja en 7 horas durante la noche. El valor de glucosa baja para esta funcionalidad está definido por debajo de 70 mg/dL.

- **Comprueba la predicción proactivamente entre las 21:00 y las 02:00.**

Si el riesgo de glucosa baja es diferente para la primera mitad de la noche (las primeras 3,5 horas) y la segunda (últimas 3,5 horas), la predicción resaltaré la ventana temporal de alto riesgo. La predicción es más exacta para la primera mitad de la noche porque es más fácil confiar en las predicciones a corto plazo que en las de a largo plazo.

- **Solicita un nuevo cálculo cada 20 minutos**

Si has realizado la última ingesta de carbohidratos e insulina hace menos de 20 minutos, el nuevo cálculo será impreciso. Si has registrado la ingesta en el Diario, esta funcionalidad dejará de estar disponible durante 20 minutos mientras se actualiza la predicción.

- **Configura una notificación para las noches de riesgo alto**

Puedes recibir una notificación si existe un riesgo alto o muy alto de glucosa baja durante la noche. Solo tienes que seleccionar tu hora de acostarte habitual durante la semana y el recordatorio aparecerá en tu pantalla de bloqueo entre las 21:00 y las 02:00, siempre y cuando tengas las notificaciones habilitadas.



Predicción de hipoglucemia nocturna! Ahora
Riesgo alto de estar por debajo de 70 mg/dL entre las 22:30 y las 02:00.



Qué hacer con las predicciones

Existen 3 niveles de riesgo distintos, cada uno representado con un color diferente.



Riesgo normal

Verde: Riesgo* medio de glucosa baja

Un riesgo medio significa que tienes un riesgo promedio de tener glucosa baja durante la noche. Deberías prepararte para acostarte como lo haces normalmente.



Riesgo alto

Amarillo: Riesgo* alto de glucosa baja

Rojo: Riesgo muy alto de glucosa baja

Un riesgo muy alto significa que puedes decidir si consumes carbohidratos de acción prolongada con proteínas y grasa, y/o reducir tu insulina basal, antes de ir a la cama.

Lo que decidas depende de tu terapia de la diabetes, experiencia personal y de si la predicción de glucosa baja es para las primeras 3,5 horas de la noche o para las últimas 3,5 horas. En caso de duda, habla con tu profesional sanitario de referencia para determinar la acción adecuada.



Asegúrate de activar también la alarma de glucosa muy baja en la app Accu-Chek SmartGuide durante la noche.

Información importante para tener en cuenta



Existen situaciones en las que esta funcionalidad puede ser menos fiable o no estar disponible

La app Predict solo puede realizar predicciones a partir de la información recopilada, y hay algunos factores que no puede tener en cuenta. **Consulta la página 20 para obtener información sobre lo que se debe tener en cuenta al utilizar las predicciones.**



La elección de cena afecta a tus niveles de glucosa

Una petición de predicción nocturna poco después de una cena tardía con inyección de insulina de bolo será imprecisa. Una cena con muchas grasas y proteína no se verá reflejada en la predicción porque podría aumentar la glucosa varias horas más tarde.

Cómo utiliza Pablo la funcionalidad Predicción de hipoglucemia nocturna para dormir mejor

Ejemplo cotidiano

Pablo hace 10 años que tiene diabetes, que trata con análogo de insulina de acción prolongada y de acción rápida.

Le preocupan los episodios de glucosa baja, especialmente por la noche, porque es algo que ya le ha pasado.

En la última visita, el médico le recomendó reducir al máximo los episodios de glucosa baja.

Objetivos de Pablo:

- ✓ Evitar hipoglucemias nocturnas
- ✓ Reducir las interrupciones del sueño
- ✓ Pasar más tiempo dentro del intervalo ideal

1

Prepararse con la predicción de hipoglucemia nocturna para 7 horas

Antes de irse a la cama, Pablo suele comprobar su glucosa e inyectarse insulina de acción prolongada. Esta noche **ha recibido una notificación Predicción de hipoglucemia nocturna** a las 22:00. Indica que tiene un riesgo alto de tener niveles de glucosa baja durante la primera mitad de la noche, entre las 22:00 y la 01:30.

2

Comprobar el riesgo de hipoglucemia antes de acostarse

Pablo toca en la notificación para ver más información, incluido su valor de glucosa más reciente y lo que puede hacer para evitar una glucosa baja.

La glucosa actual de Pablo es de 134 mg/dL, por lo que decide comer algo para mantener sus niveles de glucosa estables durante la noche. Un tentempié antes de acostarse debería ayudarle a evitar la predicción de glucosa baja durante las siguientes horas.

3

Irse a la cama para disfrutar de un buen descanso nocturno

Como Pablo ha comprobado la predicción y ha tomado las medidas necesarias para evitar una glucosa baja durante la noche, puede irse a la cama y quedarse dormido sin preocupaciones.

Si suele tener un riesgo alto de glucosa baja durante la noche, pedirá asesoramiento a su profesional sanitario sobre las posibles causas y una reducción de su dosis de insulina de acción prolongada.



Mira el vídeo en el Centro de aprendizaje de MCG



Visita el Centro de aprendizaje de MCG para ver vídeos sobre todos los escenarios presentados en esta guía. En ellos encontrarás todo lo necesario para configurar y utilizar la solución con confianza.

Utiliza los códigos QR suministrados o visita www.accu-chek.es/aprendizaje/mcg para acceder al Centro de Aprendizaje para la MCG



Patrones de glucosa

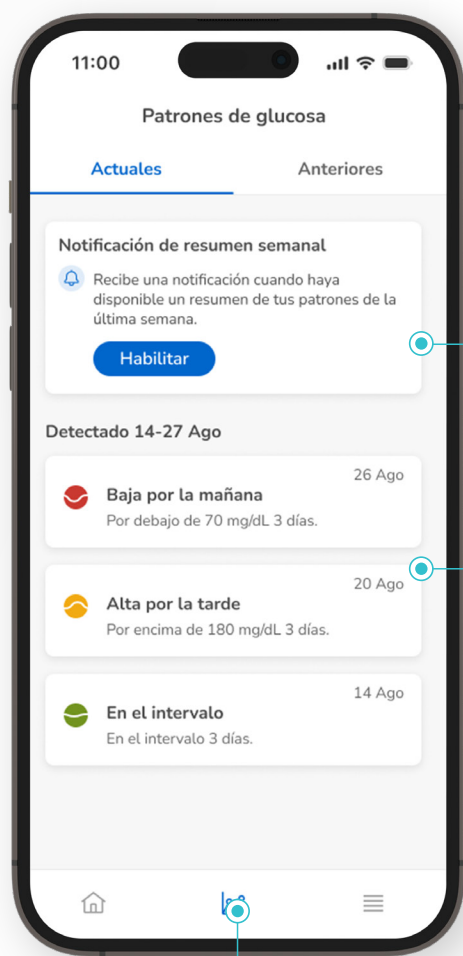
Esta funcionalidad identifica desviaciones recurrentes de glucosa y proporciona información que te ayudará a identificar posibles causas para que sepas qué acciones podrían conducir a episodios frecuentes de hiperglucemia e hipoglucemia.

Comprender los patrones de tus valores de glucosa anteriores y seguir las recomendaciones para mejorar la gestión de la diabetes puede ayudarte a adaptar tu comportamiento para pasar más tiempo dentro del intervalo ideal ^{1,2}.

Un patrón es un evento o episodio que se produce más de una vez durante el mismo día o la misma semana (desde el lunes a las 00:00 hasta el domingo a las 23:59). La app Predict requiere bastantes cantidades de datos de glucosa continuos para detectar con fiabilidad patrones en tus valores de glucosa.



Habilita las notificaciones en el menú.



Puedes acceder a tus patrones desde la **pantalla principal**

Información sobre los patrones

Si la app Predict tiene suficientes datos para detectar patrones en tus valores de glucosa, te los mostrará y podrás obtener más información sobre ellos.

Habilita la notificación resumen

Tú decides si deseas recibir el **Resumen semanal de patrones** los lunes, cuando ya se han analizado los patrones de la última semana. También puedes elegir la hora del día a la que deseas recibir la notificación.

Activa los patrones de los últimos 7 días

Los patrones pueden ser muy diferentes, según la frecuencia y la causa. Los patrones se muestran con un rango de iconos y colores.

Iconos del patrón

- Baja
- Alta
- En el intervalo
- Fluctuación

Colores de los iconos de patrón

- Naranja = Muy alta
- Amarillo = Alta
- Verde = Dentro del intervalo ideal
- Azul = Fluctuante
- Rojo = Baja
- Rojo oscuro = Muy baja



Recuerda que siempre puedes consultar las Instrucciones de uso en el apartado Ayuda del menú.



Más información sobre los patrones

Visita el Centro de aprendizaje de MCG para obtener una lista completa de los diferentes iconos de patrones y su significado.

¹Choudhary P, Genovese S, Reach G. Blood glucose pattern management in diabetes: creating order from disorder. J Diabetes Sci Technol. 2013 Nov 1;7(6):1575-84.

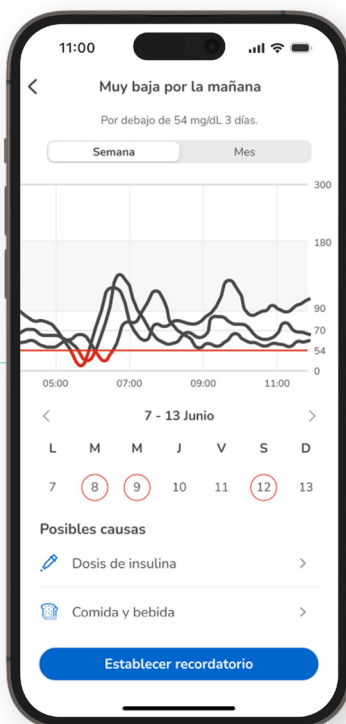
²Powers M, Davidson J, Bergenstal R. Glucose Pattern Management Teaches Glycemia-Related Problem-Solving Skills in a Diabetes Self-Management Education Program. Diabetes Spectr 2013;26(2):91-97.

Consulta tus patrones



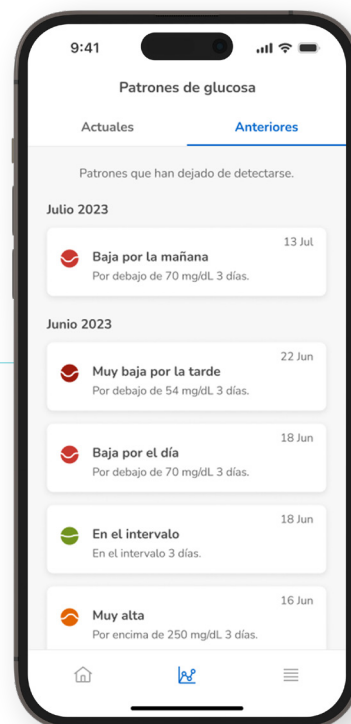
Notificación del patrón

- En la pantalla de inicio se muestran los patrones de las últimas 24 horas.
- Si no se detectan patrones, la app Predict te mostrará un mensaje.
- Cuando detecte un patrón nuevo, la app Predict te informará. Toca en la notificación para obtener más detalles.



Detalles del patrón

- Los patrones de los datos de glucosa se muestran en forma de gráfico. Puedes cambiar la vista a **Semana** o **Mes**.
- Las posibles causas del patrón se indican debajo del gráfico.
- Toca en las causas para ver sugerencias sobre cambios que podrías adoptar.



Historial del patrón

- Es posible que puedas cambiar un patrón modificando tu comportamiento.
- Una vez solucionado un patrón, la app Predict lo pone automáticamente en la pestaña **Anterior**.
- Puedes ver todo el historial de patrones en la pestaña Anterior, por si quieres consultarlos.

Proporcionar contexto para el análisis de los patrones

- Las entradas del diario desempeñan un papel importante en la detección de patrones. Por ejemplo, los patrones relacionados con las comidas solamente se pueden determinar si registras las comidas en la app.
- Puedes añadir información a las entradas de tu diario de la app Accu-Chek SmartGuide para proporcionar más contexto con el que realizar el análisis de los patrones y así mejorar la calidad de las sugerencias que recibas.
- Es posible que algunos patrones no se puedan detectar si faltan datos del Diario.

Establecer un recordatorio

- Puedes optar por hacer un seguimiento proactivo de patrones específicos que desearías mejorar mediante la configuración de recordatorios, como notificaciones push.
- La configuración de un recordatorio para un patrón detectado puede avisarte con antelación para que intentes evitar que se vuelva a producir el episodio.



Cuando la app Predict determina las posibles causas de un patrón, te ofrece unas cuantas sugerencias. Deberías **analizar tu perfil y terapia de la diabetes con tu equipo de atención** antes de realizar cambios significativos.



Más información sobre la app Predict

Escanea el código QR para acceder a vídeos y otro contenido sobre la app Predict y sus funcionalidades principales.

Gracias por haber leído la guía

Ahora ya estás listo para utilizar tu nueva solución de MCG Accu-Chek SmartGuide.

No olvides que estamos a tu lado para ayudarte con cualquier pregunta o incidencia que tengas.



Contacto



Puedes ponerte en contacto con el equipo de atención al cliente de las siguientes maneras:

- Teléfono: 900 747 504
- Correo electrónico: smartguide.es@roche.com



Visita el sitio web de Accu-Chek para obtener más información sobre el producto en www.accu-chek.es

A tu lado para ayudarte

Escanea el código QR para acceder al contenido de formación, incluidos los vídeos paso a paso, que ofrece nuestro Centro de aprendizaje de MCG. Este incluye información para ayudarte a conocer las funcionalidades de tu solución de MCG y solucionar cualquier problema que puedas tener.



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE y ACCU-CHEK SMARTGUIDE PREDICT son marcas registradas de Roche. © 2025 Roche Diagnostics Limited. Todos los derechos reservados. | Roche Diagnostics SL | Av. de la Generalitat, 171-173 | 08174 Sant Cugat del Vallès | Las pantallas visualizadas pueden diferir de las pantallas de la app

Información exclusiva para profesionales de la salud y usuarios de Accu-Chek SmartGuide.

Este producto cumple con la normativa sobre productos sanitarios. CE0123. Lea las contraindicaciones en www.accu-chek.es

10744898001 10/2025