

Control del nivel de azúcar en la sangre

- Para saber de qué forma su comida afecta el nivel de azúcar en la sangre, revíselo 2 horas después del comienzo de su comida.
- Registre los niveles de azúcar en la sangre y cualquier hábito que pueda afectar sus lecturas.
- Lávese y séquese bien las manos antes de revisar los niveles de azúcar en la sangre con una lanceta. Cualquier cosa en las manos (como suciedad, loción o comida) puede cambiar la lectura.
- Si está enfermo o siente que se está enfermando, revise los niveles de azúcar en la sangre con mayor frecuencia.
- Si los niveles de azúcar en la sangre no bajan de 300, informe a su equipo de atención de la diabetes.
- Si sus lecturas de los niveles de azúcar en la sangre son menores de 70, informe a su equipo de atención de la diabetes.
- Si revisa los niveles de azúcar con un monitor continuo de glucosa, comparta sus informes con su equipo de atención.

Use este registro para anotar los niveles de azúcar en la sangre y sus hábitos.

Haga todo lo posible para realizar un seguimiento de los niveles de azúcar en la sangre y los hábitos durante al menos 2 semanas.

En su próxima visita al médico, lleve este registro o tome una foto de él y compártala con su equipo de atención de la diabetes.

Ejemplo:		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 puñado de espinaca • 2 huevos revueltos • 2 rebanadas de pan tostado integral • 1 taza de café negro con 1 cubo de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 banana • 2 cucharadas de mantequilla de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • un puñado de arroz integral y frijoles negros • 1/2 aguacate • 12 zanahorias bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 galletas integrales • 1 tira de queso bajo en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • batata pequeña • una porción de salmón del tamaño de la palma de la mano • 1/2 plato de brócoli y coliflor 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur griego natural • 3/4 taza de arándanos • 2 cucharadas de nueces sin sal
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:

		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)						
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:

		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)						
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:

		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)						
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:

		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)						
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:

		Desayuno	Tentempié	Almuerzo	Tentempié	Cena	Tentempié
Fecha:	Alimentos y bebidas (con tamaño de porción)						
	Niveles de azúcar en la sangre	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios:	Antes de comer: ____ 2 horas después de comer: ____	Comentarios: