# Registro de glucosa

Nombre: _____ Unidades: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Mis metas: _____ Medicamentos / insulina: _____

| Día | Fecha | En ayunas | Desayuno | | Comida | | Cena | | Antes de dormir | En la noche | Notas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | antes | después | antes | después | antes | después | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |

## Cómo medir

- Lávate las manos con agua tibia y jabón, y sécalas
- Pincha un lado de la punta del dedo, sin apretar fuerte
- Después de comer: cuenta desde el primer bocado
- Anota la cifra en el momento, con notas
- Notas: carbohidratos, medicación, ejercicio, enfermedad, hipoglucemias
- Menos de 70 mg/dL (3.9 mmol/L): trata primero la hipoglucemia

Solo informativo. Comenta tus resultados con tu médico.

Plantilla gratuita de sanjardev.uz · Glucio, un diario de glucosa para iPhone y Android

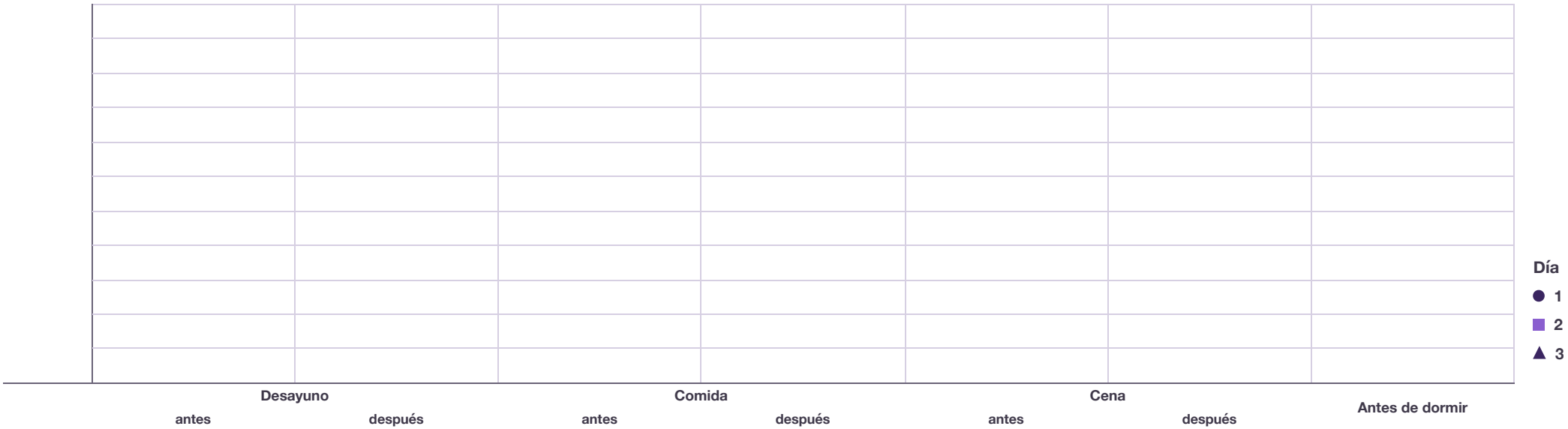
# Perfil de 7 puntos

3 días normales seguidos: antes y 2 horas después de cada comida principal, y antes de dormir.

Nombre: _____ Unidades: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Mis metas: _____ Medicamentos / insulina: _____

| Día | Fecha | Desayuno | | | Comida | | | Cena | | | Antes de dormir | Notas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | antes | después | Δ | antes | después | Δ | antes | después | Δ | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |

Δ Subida después de comer (después – antes)




Solo informativo. Comenta tus resultados con tu médico.

Plantilla gratuita de sanjardev.uz · Glucio, un diario de glucosa para iPhone y Android