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)

