



Controlar tu enfermedad depende en gran medida de los hábitos. Te proponemos hacer monitoreo desde casa a tu estado de salud con esta sencilla rutina:

1. Mide a diario tus niveles de azúcar en la sangre con ayuda del glucómetro.
2. Registra los datos en esta bitácora.
3. Manténla a la mano y comparte tus resultados con los profesionales de la salud que te acompañan en el tratamiento.



Mes	Nivel de glucosa en la sangre							Dosis insulina/pastillas			
Días	Antes del desayuno	Después del desayuno	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la cena	Después de la cena	Nocturno	Desayuno	Comida	Cena	Antes de ir a dormir
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

Mes	Nivel de glucosa en la sangre							Dosis insulina/pastillas			
Días	Antes del desayuno	Después del desayuno	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la cena	Después de la cena	Nocturno	Desayuno	Comida	Cena	Antes de ir a dormir
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

Mes	Nivel de glucosa en la sangre							Dosis insulina/pastillas			
Días	Antes del desayuno	Después del desayuno	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la cena	Después de la cena	Nocturno	Desayuno	Comida	Cena	Antes de ir a dormir
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

¡No olvides nunca!

* Los controles de después de las comidas deben ser realizados entre 1-2 horas después del inicio. La importancia de seguir tu tratamiento de manera rigurosa, mantener una dieta alimenticia equilibrada, realizar actividad física y dormir bien.

