



Cómo utilizar este cuaderno

Sigue las pautas y recomendaciones indicadas por tu médico o enfermera/o.

1 Sigue tu pauta

Mide la glucemia únicamente en los momentos acordados con tu equipo sanitario.

2 Anótala al momento

Registra el valor en mg/dL. Si es posprandial (tras alguna comida), indica cuánto tiempo ha pasado desde el inicio de la comida.

3 Añade el tratamiento

Anota la dosis de insulina o medicación relacionada cuando te lo hayan indicado.

4 Explica el contexto

Señala síntomas, ejercicio físico, cambios en la alimentación o cualquier incidencia.

Mi plan personalizado

Objetivo antes de las comidas

Objetivo después de las comidas

Plan indicado ante valores bajos o altos

Importante

No modifiques el tratamiento por tu cuenta a partir de un valor aislado. Sigue el plan acordado y consulta si aparecen valores repetidamente fuera del objetivo o síntomas.

Teléfono / indicación de contacto:



Registro semanal de glucemia

SEMANA __ DEL __ / __ AL __ / __

Día	Desayuno		Comida		Cena		Al acostarse	Tratamiento / incidencias
	Antes	2 h después	Antes	2 h después	Antes	2 h después		
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

Resumen de la semana

Valor más bajo

Valor más alto

Valores fuera de mi objetivo

Patrones / dudas para comentar