

TEAMING UP
for Diabetes



● Diario de
glucemia



sanofi

● Seguimiento de su glucemia



¿Por qué es importante?

La glucemia es el nivel de azúcar en sangre, es decir, indica cuánta azúcar tiene en la sangre en un momento dado. El seguimiento de su glucemia puede ayudar a ver cómo afectan los alimentos, el ejercicio y los medicamentos en su diabetes, y pueden ayudarle a ver si su plan de tratamiento está funcionando.

Use este diario para realizar el seguimiento de su glucemia y tráigalo a su próxima cita. Su médico ajustará su plan de tratamiento en caso de ser necesario.

Recomendaciones de la ADA para la glucemia de la mayoría de las personas* con diabetes

Glucemia en ayunas

(cuando se despierta)



Glucosa en plasma

80-130 mg/dl

Glucemia después de una comida

(1-2 horas DESPUÉS del inicio de una comida)



Glucosa en plasma

<180 mg/dl

*Mayoría de adultos (sin incluir embarazadas)



“¿Una de las claves para manejar la diabetes? Hacer el seguimiento del nivel de azúcar en sangre.”

— Alissa, entrenadora de TeamingUp

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/ Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida Después de la comida	Comida Alimento/ Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/ Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida Después de la comida	Comida Alimento/ Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida / Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia
-------------	----------

Seguimiento de la glucemia

Semana de: ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Mi rango objetivo de glucemia es de _____ mg/dl a _____ mg/dl

	Desayuno				Almuerzo		
	Glucemia en ayunas	Medicamento	Glucemia Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos	Medicamento	Glucemia Antes de la comida Después de la comida	Comida Alimento/Carbohidratos
Lu							
	Actividad:						
Ma							
	Actividad:						
Mi							
	Actividad:						
Ju							
	Actividad:						
Vi							
	Actividad:						
Sá							
	Actividad:						
Do							
	Actividad:						

Para más seguidores de glucemia,
visite TeamUpforDiabetes.com

Objetivo antes de las comidas: _____ mg/dl

Objetivo 1-2 horas después de las comidas: _____ mg/dl

Cena

Medicamento	Glucemia		Comida
	Antes de la comida	Después de la comida	Alimento/ Carbohidratos

Hora de acostarse

Medicamento	Glucemia

Pregunte a su médico:



¿Mi plan de tratamiento está funcionando tan bien como debería?

La diabetes puede cambiar con el tiempo y significa que es posible que haya que cambiar también su plan de tratamiento. Pregunte a su médico si es necesario realizar algún ajuste.



¿Cuáles son los rangos de mi objetivo de glucemia?

Usted y su médico trabajarán juntos para establecer un objetivo para usted. Asegúrese de hablar sobre sus valores durante cada visita. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda lo siguiente para la mayoría de los adultos.*



Glucemia en ayunas

Cuando se despierta

Glucosa en plasma
80–130 mg/dl



Glucemia después de una comida

(1-2 horas DESPUÉS del inicio de una comida)

Glucosa en plasma
<180 mg/dl



¿Cuál es la mejor forma para mí para intentar conseguir mis objetivos?

Hable con su médico y pregunte cómo puede:

- Planificar sus comidas
- Estar activo
- Tomar su medicamento

* Mayoría de adultos (sin incluir embarazadas)



Para más formas de iniciar la conversación, visite
[TeamUpforDiabetes.com](https://www.TeamUpforDiabetes.com)

¿Siente curiosidad sobre el monitoreo continuo de la glucosa?

El monitoreo continuo de la glucosa (MCG) es una forma de hacer el seguimiento de la glucemia durante todo el día y la noche. Es una tecnología para llevar puesta que permite la obtención de medidas frecuentes durante todo el día/la noche en vez de un pinchazo en el dedo como un glucómetro, que le da una única lectura en un momento. Es posible que su médico tenga más información sobre si es adecuado o no el uso de esta tecnología en su caso.

¿Por qué TeamingUp?

Cuando se trata de cuidado de la diabetes, podría ayudarle a saber que usted no está solo. También puede ayudar a saber con quién contar para recibir apoyo cuando lo necesite. Después de todo, controlar su dieta, hacer ejercicio y monitorear la glucemia, y acudir a todas sus citas, y apegarse a su tratamiento y a los cambios en su plan de tratamiento general de la diabetes puede ser abrumador.

TeamingUp for Diabetes ofrece apoyo y recursos, basados en las experiencias de los campeones y asesores de TeamingUp. Y recuerde hablar siempre con su médico antes de cambiar sus planes de comida o actividad.

Inscríbase para recibir nuestro boletín mensual por correo electrónico para obtener consejos, recetas y más.



Síguenos en las redes sociales para mantenerse al día con TeamingUp