

# Folleto de Registro de Glucosa (Azúcar) en la Sangre



- Lleve un registro de los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre todos los días.
- Use los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre para hacer cambios de estilo de vida.
- Comparta los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre con sus proveedores para que ellos puedan hacer cambios en sus medicamentos.

Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre								Resultados de los análisis  (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)	
		Almuerzo				Cena					
		Desayuno	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
LUNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Hora de acostarse	
MARTES		mg/dL									
MIERCOLES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Hora de acostarse	
JUEVES		mg/dL									
VIERNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Hora de acostarse	
SABADO		mg/dL									
DOMINGO		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Hora de acostarse	



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis		Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes		
MIERCOLES		mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes		
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes		
VIERNES		mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes		
SABADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes		
DOMINGO		mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes		



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse			
LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO						
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					
						Antes	Después	Antes	Después	Antes	
						Hora					
						mg/dL					

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre								Resultados de los análisis  (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)	
		Almuerzo				Cena					
		Desayuno	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
LUNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Hora de acostarse	
MARTES		mg/dL									
MIERCOLES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
JUEVES		mg/dL									
VIERNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
SABADO		mg/dL									
DOMINGO		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
		Hora											
		mg/dL											

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre								Resultados de los análisis  (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)	
		Almuerzo				Cena					
		Desayuno	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
LUNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
MARTES		mg/dL									
MIERCOLES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
JUEVES		mg/dL									
VIERNES		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		
SABADO		mg/dL									
DOMINGO		Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes		

Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis						Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estres u otros eventos significativos)
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Antes		Antes		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MARTES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
MIERCOLES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
JUEVES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
VIERNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
SABADO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												
DOMINGO		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
		Hora												
		mg/dL												



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis					
		Desayuno			Almuerzo			Cena			Hora de acostarse		
LUNES		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MARTES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
MIERCOLES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
JUEVES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
VIERNES		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
SABADO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
DOMINGO		Hora mg/dL		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después

Notas  
(Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades,  
estrés u otros eventos significativos)



## **Recursos Adicionales:**

### **Academy of Nutrition and Dietetics**

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### **American Diabetes Association**

1-800-342-2383

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **American Association of Diabetes Educators**

Find a Diabetes Educator in your area: 1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html](http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html)

### **American Heart Association**

414-271-9999, 608-221-8866

[www.heart.org](http://www.heart.org)

### **American Podiatric Medical Association**

[www.apma.org](http://www.apma.org)

### **National Kidney Foundation of Wisconsin**

1-800-543-6393

[www.kidneywi.org](http://www.kidneywi.org)

### **National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC)**

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

### **National Diabetes Education Program (NDEP)**

1-888-693-6337

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### **Wisconsin Department of Health Services**

#### **Chronic Disease Prevention Program**

[www.dhs.wisconsin.gov/disease/chronic-disease.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/disease/chronic-disease.htm)

#### **Wisconsin Department of Natural Resources (DNR)**

1-888-936-7463

<http://dnr.wi.gov/files/PDF/pubs/wa/WA1635.pdf>

#### **Wisconsin Tobacco Quit Line**

1-800-784-8669 or 1-800-QUITNOW

<https://quitline.wisc.edu>



**WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES**

Division of Public Health

Wisconsin Chronic Disease Prevention Program  
Wisconsin Diabetes Advisory Group and other partners

P-00246S (03/2018)