



● **Diario de azúcar  
en sangre**



Hacer un seguimiento de su nivel de azúcar en sangre



## Por qué es importante.

Su nivel de azúcar en sangre le indica cuánta azúcar hay en su sangre en cualquier momento. El seguimiento de su nivel de azúcar en sangre puede ayudarle a ver cómo los alimentos, el ejercicio y los medicamentos afectan su diabetes, y a saber si su plan de tratamiento está funcionando.

**Utilice este registro** de control para llevar un seguimiento de su nivel de azúcar en sangre y llévalo a su próxima cita. Su médico hará ajustes en su plan de tratamiento, si es necesario.

**Recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes de niveles de azúcar en sangre para la mayoría de las personas\* con diabetes**

### Glucosa plasmática en ayunas

(apenas se despierta)



**80 a 130** mg/dl

### Glucosa en sangre postprandial

(2 horas DESPUÉS de empezar una comida)



**<180** mg/dl

\* La mayoría de las mujeres adultas no embarazadas



“¿Una de las claves para controlar la diabetes? Hacer un seguimiento de su nivel de azúcar en sangre.”

— Alissa, instructora de AvanzandoJuntos

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
<b>Lun.</b>								
	Actividad:							
<b>Mar.</b>								
	Actividad:							
<b>Mié.</b>								
	Actividad:							
<b>Jue.</b>								
	Actividad:							
<b>Vie.</b>								
	Actividad:							
<b>Sáb.</b>								
	Actividad:							
<b>Dom.</b>								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en sangre

Comida

Antes de las comidas

Después de las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre
-------------	------------------

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							



Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en  
sangre

Comida

Antes de las  
comidas

Después de  
las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en  
sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre
-------------	------------------

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre
-------------	------------------

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en sangre

Comida

Antes de las comidas

Después de las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
<b>Lun.</b>								
	Actividad:							
<b>Mar.</b>								
	Actividad:							
<b>Mié.</b>								
	Actividad:							
<b>Jue.</b>								
	Actividad:							
<b>Vie.</b>								
	Actividad:							
<b>Sáb.</b>								
	Actividad:							
<b>Dom.</b>								
	Actividad:							



Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en sangre

Comida

Antes de las comidas

Después de las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre
-------------	------------------

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre
-------------	------------------

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en  
sangre

Comida

Antes de las  
comidas

Después de  
las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en  
sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							



Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento

Azúcar en  
sangre

Comida

Antes de las  
comidas

Después de  
las comidas

Alimentos/  
Hidratos  
de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento

Azúcar en  
sangre

# Registro de control de azúcar en sangre

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mis rangos objetivo de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ mg/dl al \_\_\_\_\_

	Desayuno				Almuerzo			
	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida	Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono		Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono
Lun.								
	Actividad:							
Mar.								
	Actividad:							
Mié.								
	Actividad:							
Jue.								
	Actividad:							
Vie.								
	Actividad:							
Sáb.								
	Actividad:							
Dom.								
	Actividad:							

Para conocer más registros de control de azúcar en sangre, vaya a [avanzandojuntosportudibabetes.com](http://avanzandojuntosportudibabetes.com)

Antes de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

mg/dl 2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ mg/dl

### Cena

Medicamento	Azúcar en sangre		Comida
	Antes de las comidas	Después de las comidas	Alimentos/ Hidratos de carbono

### Hora de acostarse

Medicamento	Azúcar en sangre

## Pregunte a su médico:



### ¿Mi plan de tratamiento funciona lo suficientemente bien?

La diabetes puede cambiar con el tiempo y eso significa que posiblemente su plan de tratamiento también deba cambiar. Pregunte a su médico si hay algún ajuste que deba realizar.



### ¿Cuáles son mis rangos objetivo de azúcar en sangre?

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



#### Glucosa plasmática en ayunas

Apenas se despierta

80 a 130 mg/dl



#### Glucosa en sangre postprandial

2 horas después de empezar una comida

<180 mg/dl



### ¿Cuál es la mejor forma de trabajar para alcanzar mis objetivos?

Hable con su médico y pregúntele cómo puede lograr lo siguiente:

- Planificar sus comidas
- Mantenerse activo
- Tomar sus medicamentos

\*La mayoría de las mujeres adultas no embarazadas



Para conocer más formas de iniciar la conversación, visite **[avanzandojuntosportudiabetes.com](http://avanzandojuntosportudiabetes.com)**



The page features a solid orange header at the top. Below it, the background is a light orange color with horizontal white lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



## ¿Por qué usar AvanzandoJuntos?

En lo que respecta a la atención de la diabetes, saber que no está solo puede ser de gran ayuda. También puede ayudar saber a quién recurrir para recibir apoyo cuando lo necesite. Después de todo, controlar su dieta, hacer ejercicio y monitorear su azúcar en sangre, mientras se mantiene al día con sus citas, tratamiento y cambios en su plan general de administración de la diabetes, puede ser abrumador.

AvanzandoJuntos por tu Diabetes ofrece apoyo y recursos, sobre la base de las experiencias de los campeones y entrenadores de AvanzandoJuntos. Recuerde hablar siempre con su médico antes de realizar cambios en la dieta y el ejercicio.

Visite hoy  
[avanzandojuntosportudiabetes.com](http://avanzandojuntosportudiabetes.com)