Registro mensual de glucosa

para prediabetes o una medición al día · mg/dL

Glucose Log

Nombre _____ Fechas _____

Mis metas de mi equipo médico: en ayunas _____ después de comer _____ mg/dL Mido después de comer a la: ☐ 1 hora ☐ 2 horas

1. Marca 1 o 2 horas y escribe las metas que te dio tu equipo médico.
2. Una línea por día. Escribe tu lectura en ayunas. Si también mediste después de una comida, anótala y marca cuál: De desayuno, Co comida, Ce cena.
3. Encierra cualquier lectura fuera de tu meta. Lleva esta hoja a tus consultas.

Fecha	En ayunas al despertar, mg/dL	Después de comer mg/dL	Qué comida	Notas comida, actividad, pastillas, cómo te sentiste
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	
			☐ De ☐ Co ☐ Ce	

Esta hoja es solo para anotar lecturas. No es consejo médico: tu equipo médico define tus metas y cada cuándo medir.

Formato gratis de **glucoselog.app**
¿Prefieres el celular? Escanea para la app **Glucose Log** para iPhone y Android