

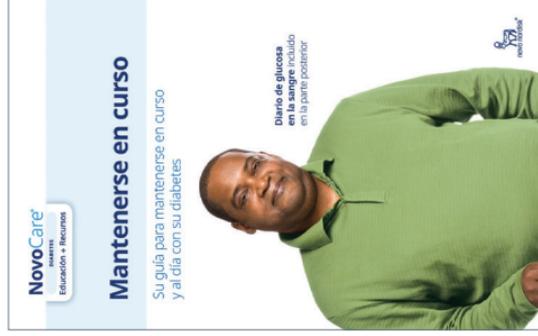
# NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

# Su registro del nivel de glucosa en la sangre

Un diario de sus niveles de glucosa (*azúcar*) en la sangre



Si recibió este registro sin la publicación **Mantenerse en curso**, puede pedir esta publicación a su equipo del cuidado de la diabetes. Le dará más información sobre las metas del nivel de glucosa en la sangre y lo que significan sus números.

Para ordenar registros adicionales, llame al **1-800-727-6500** opción 8 de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.

  
novo nordisk®

## Su registro del nivel de glucosa en la sangre

Monitorrear su nivel de glucosa en la sangre es una buena manera para que usted y su equipo del cuidado de la diabetes vean qué tan bien está funcionando su plan de tratamiento. Compartirlo ayuda a que todos puedan ver qué tan bien está funcionando su plan de tratamiento. Este diario puede ayudarle.

Llévelo a las visitas con su equipo del cuidado de la diabetes. Compartirlo les ayuda a todos a evaluar su progreso.

Si se ha agregado insulina a su plan de tratamiento, vaya **al final de esta publicación** para encontrar guías para monitorrear y ajustar la insulina a la hora de las comidas y comenzar a usar insulina de acción prolongada según las instrucciones de su médico.

### Mis números de A1C

Mi A1C más reciente:	Fecha:	Mi meta de A1C:
----------------------	--------	-----------------

### Mis metas del nivel de glucosa en la sangre

Antes de las comidas:	1-2 horas después de comer:
-----------------------	-----------------------------

### Mis medicinas para la diabetes

- Estoy tomando insulina de acción prolongada
- Estoy tomando insulina a la hora de las comidas
- Estoy tomando medicina para la diabetes sin insulina

su registro del nivel de glucosa en la sangre

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE**

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Antes de despertar						
Después de despertar						
Antes de ir a dormir						
Después de ir a dormir						

**RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE**

MIRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Antes de despertar				
Después de despertar				
Antes de ir a dormir				
Después de ir a dormir				

**Guía para ajustar su insulina a la hora de las comidas**

Si su médico o proveedor de atención médica le indicó que ajuste su insulina a la hora de las comidas, siga estas instrucciones para ajustar la acción por acción y/o para el nivel del episodio. Cambie o ajuste su dosis a la hora de las comidas solo según las instrucciones de su médico.

1. **¡No!** ¡deje insulina!

2. Cuando use insulina a la hora de las comidas:

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

3. Antes de la hora de la comida, revise el nivel de glucosa en la sangre:

- Antes de la hora de la comida
- 1 hora antes de la hora de la comida
- 2 horas antes de la hora de la comida
- 3 horas antes de la hora de la comida

4. Si su lectura del nivel de glucosa en la sangre es:

- Al día siguiente usted debe:
- o menos (ejemplo: 80 o menos)
- o más (ejemplo: 131 o más)

Entre: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ (ejemplo: entre 81 y 131)

o más (ejemplo: 131 o más)

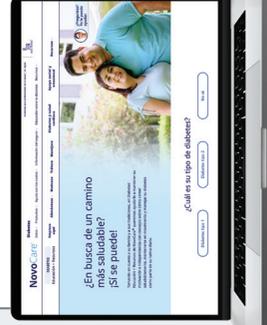
o menos (ejemplo: 80 o menos)

o más (ejemplo: 131 o más)

¿Está listo para un camino más saludable con diabetes tipo 2?

Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com). Su recurso integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes

- Artículos informativos
  - Videos educativos
  - Pregunte a Sophia, una asistente digital
- También puede inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®.



Escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



No se recopilarán datos al escanear el código QR.

# Cómo anotar el nivel de glucosa en la sangre

## EJEMPLO

**Su registro del nivel de glucosa en la sangre** **1** Fecha: 10 / 15 / 2025

**RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\***

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
Medicinas que no sean insulina y sus dosis										
10 mg medicina A	6 am	8 am		1:30 pm	6:15 pm		11 pm		3:30 am	
	<b>3</b> 90 mg/dL	150 mg/dL		148 mg/dL	91 mg/dL		90 mg/dL		140 mg/dL	
Carbohidratos consumidos	<b>18 gramos</b>		<b>21 gramos</b>		<b>26 gramos</b>		<b>2 gramos</b>			
<b>5</b> Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input checked="" type="checkbox"/> Cena <b>2</b> unidades		Otro <b>7</b>			
<b>6</b> Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora							
<b>MARTES</b>	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
10 mg medicina A	6 am	8 am								
	90 mg/dL	150 mg/dL								
Carbohidratos consumidos	<b>20 gramos</b>									
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ___ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ___ unidades		<input checked="" type="checkbox"/> Cena <b>2</b> unidades		Otro			
Dosis de insulina de acción prolongada	___ unidades ___ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ___ unidades ___ hora						Caminata de <b>30 minutos</b>	

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

**1** Escriba la fecha de inicio de la semana. (Puede comenzar a monitorear cualquier día de la semana)

**2** Escriba el(los) nombre(s) y la(s) dosis de sus medicinas para la diabetes que no sean insulina, como las pastillas o las medicinas inyectables sin insulina

**3** Escriba la hora y sus lecturas del nivel de glucosa en la sangre en los espacios "antes" y "después". Las lecturas después de las comidas generalmente se toman de 1 a 2 horas después de comenzar la comida. Se pueden hacer lecturas durante la noche según sea necesario

**4** Si está contando carbohidratos, escriba cuántos gramos o cuántas porciones de carbohidratos comió

**5** Si le han indicado que use insulina a la hora de las comidas, escriba su dosis aquí. Consulte la página 57 para obtener instrucciones que su profesional de atención médica puede completar para usted

**6** Si le han indicado que use insulina de acción prolongada, escriba aquí su dosis y hora(s). La insulina de acción prolongada se administra una o dos veces al día. Consulte la página 55 para obtener instrucciones que su profesional de atención médica puede completar para usted

**7** Escriba notas sobre cualquier otra cosa que desee monitorear (como presión arterial, actividad o peso)

Después del "domingo", en la sección "Notas", escriba notas sobre cualquier cosa que pudiera haber afectado sus lecturas del nivel de glucosa en la sangre, como los alimentos que comió, cualquier actividad física que hizo o cualquier estrés que pudiera tener.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada								

Desayuno \_\_\_\_ unidades     Almuerzo \_\_\_\_ unidades     Cena \_\_\_\_ unidades  
 Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada								

Desayuno \_\_\_\_ unidades     Almuerzo \_\_\_\_ unidades     Cena \_\_\_\_ unidades  
 Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada								

Desayuno \_\_\_\_ unidades     Almuerzo \_\_\_\_ unidades     Cena \_\_\_\_ unidades  
 Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada								

Desayuno \_\_\_\_ unidades     Almuerzo \_\_\_\_ unidades     Cena \_\_\_\_ unidades  
 Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para saber por qué puede haber cambios en el nivel de glucosa en la sangre.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:

---



---



---



---



---



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener consejos sobre cómo abordar los niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		____ unidades ____ hora			

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		____ unidades ____ hora			

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		____ unidades ____ hora			

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		____ unidades ____ hora			

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 15



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_ unidades  Cena \_\_\_ unidades

\_\_\_ unidades \_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_ unidades \_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_ unidades  Cena \_\_\_ unidades

\_\_\_ unidades \_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_ unidades \_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Noche
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_ unidades  Cena \_\_\_ unidades

\_\_\_ unidades \_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_ unidades \_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener más información acerca de cómo elaborar un plan de cuidado que pueda cumplir.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:

---



---



---



---



---



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener recetas saludables y orientación sobre comidas bien equilibradas.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Otro ▶	

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Otro ▶	

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Otro ▶	

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Otro ▶	

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 23



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener más información sobre por qué es tan importante moverse si tiene diabetes.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 27



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:

---



---



---



---



---



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener más información sobre los programas que pueden ayudarlo a que las medicinas sean más asequibles.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	Hora	Hora	
Medicinas que no sean insulina y sus dosis									
Carbohidratos consumidos									
Dosis de insulina a la hora de las comidas							<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades	<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades	Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada							Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	Hora	Hora	
Medicinas que no sean insulina y sus dosis									
Carbohidratos consumidos									
Dosis de insulina a la hora de las comidas							<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades	<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades	Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada							Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	Hora	Hora	
Medicinas que no sean insulina y sus dosis									
Carbohidratos consumidos									
Dosis de insulina a la hora de las comidas							<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades	<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades	Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada							Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	Hora	Hora	
Medicinas que no sean insulina y sus dosis									
Carbohidratos consumidos									
Dosis de insulina a la hora de las comidas							<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades	<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades	Otro ▶
Dosis de insulina de acción prolongada							Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 31



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL				

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL				

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora				
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL				

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener más información sobre la relación entre la diabetes y la enfermedad cardíaca.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 35



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:

---



---



---



---



---



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para hacerle preguntas sobre la diabetes a Sophia, el asistente digital.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		Otro ▶	
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 39



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<input type="checkbox"/> Dosis de insulina a la hora de las comidas <input type="checkbox"/> Dosis de insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades Otro ▶	

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<input type="checkbox"/> Dosis de insulina a la hora de las comidas <input type="checkbox"/> Dosis de insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades Otro ▶	

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<input type="checkbox"/> Dosis de insulina a la hora de las comidas <input type="checkbox"/> Dosis de insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades Otro ▶	

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora	____ Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<input type="checkbox"/> Dosis de insulina a la hora de las comidas <input type="checkbox"/> Dosis de insulina de acción prolongada	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades ____ unidades ____ hora		<input type="checkbox"/> Cena ____ unidades Otro ▶	

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 43



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	Hora	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

## NOTAS:

---



---



---



---



---



Para solicitar registros adicionales, llame al **1-800-727-6500** (opción 8 para español) de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades    Otro ▶							
Dosis de insulina de acción prolongada	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora							

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades    Otro ▶							
Dosis de insulina de acción prolongada	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora							

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades    Otro ▶							
Dosis de insulina de acción prolongada	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora							

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Carbohidratos consumidos	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
Dosis de insulina a la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades    Otro ▶							
Dosis de insulina de acción prolongada	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora							

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 47



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para aprender a fijar metas que lo ayuden a manejar su diabetes.



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

LUNES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## MARTES

MARTES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

MIÉRCOLES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

## JUEVES

JUEVES	Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse	Noche
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora		
Medicinas que no sean insulina y sus dosis								
Carbohidratos consumidos								
Dosis de insulina a la hora de las comidas								
Dosis de insulina de acción prolongada								
	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	<input type="checkbox"/> Desayuno ____ unidades <input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades <input type="checkbox"/> Cena ____ unidades		<input type="checkbox"/> Almuerzo ____ unidades    Otro ▶					
	____ unidades ____ hora		Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: ____ unidades ____ hora					

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre. 51



## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### VIERNES

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	DESPUÉS	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

### SÁBADO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	DESPUÉS	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

## RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\*

### DOMINGO

Medicinas que no sean insulina y sus dosis

Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse		Noche	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	Hora	DESPUÉS	Hora	Hora
____ hora	____ hora	____ hora	____ hora						
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL						

Carbohidratos consumidos ▶

Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶

Dosis de insulina de acción prolongada ▶

Otro ▶

Desayuno \_\_\_\_ unidades  Almuerzo \_\_\_\_ unidades  Cena \_\_\_\_ unidades

\_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora Si es necesario en la cena o la hora de acostarse: \_\_\_\_ unidades \_\_\_\_ hora

\*Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

NOTAS:

---



---



---



---



---



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para conocer los diferentes tipos de medicinas para tratar la diabetes.

## Añadir o comenzar con la insulina

Para muchas personas, es necesario añadir insulina a un plan del cuidado de la diabetes para ayudar a regular aún más los niveles de glucosa en la sangre. Esto no significa que usted haya hecho algo malo en el manejo de su diabetes. Simplemente significa que su diabetes ha cambiado con el tiempo. Existen diferentes tipos de insulina. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes seleccionarán el tipo de insulina adecuado para usted.

Usted y su médico o profesional de atención médica pueden usar las siguientes guías para ayudarlo a incorporar la insulina de acción prolongada o la de la hora de las comidas en su plan de tratamiento. Pídale a su médico que complete el cuadro en la página 55 o 57. Asegúrese de comprender lo que el cuadro significa para usted.

Con la ayuda de su equipo del cuidado de la diabetes, usted puede encontrar un plan de insulina que lo ayudará a regular sus niveles de glucosa en la sangre y adaptarse a su rutina.



**Es posible que deba tomar medicinas para ayudarlo a alcanzar sus metas del nivel de glucosa en la sangre. Para obtener más información sobre las diferentes medicinas para a diabetes, solicite la publicación *Vivir con diabetes* a su equipo del cuidado de la diabetes.**

**ABRA  
AQUÍ**

**Si su médico quiere que usted ajuste su insulina a la hora de las comidas.**

## Guía para ajustar la insulina de acción prolongada

La insulina de acción prolongada también se llama insulina basal o de fondo. Esta proporciona niveles constantes de insulina durante todo el día y la noche. **Si su médico le indicó que ajuste su dosis de insulina de acción prolongada, pídale que complete esta sección por usted.**

<b>Mi dosis</b> ___ <b>unidad(es)</b> a ___ <b>hora</b> <b>Mi dosis</b> ___ <b>unidad(es)</b> a ___ <b>hora</b> (si es necesario)
<b>Mi meta del nivel de glucosa en la sangre por la mañana es</b> _____
<b>Si su lectura del nivel de glucosa en la sangre por la mañana antes de comer es:</b>
_____ o menos (ejemplo: 80 o menos)
Entre _____ y _____ (ejemplo: entre 81 y 130)
_____ o más (ejemplo: 131 o más)
<b>No tome más de</b> ___ <b>unidades sin antes hablar con su médico.</b>
<b>Entonces usted debe:</b>
<input type="radio"/> Restar ___ unidad(es)
<input checked="" type="radio"/> Tomar la misma dosis
<input type="radio"/> Añadir ___ unidad(es)

# Guía para monitorear la insulina a la hora de las comidas

- 1 Su dosis inicial
- 2 Cuándo usar insulina. Este ejemplo asume que la usará durante la cena
- 3 Cuándo revisar (en este ejemplo, a la hora de acostarse)
- 4 Ajuste su insulina a la hora de las comidas usando la tabla debajo

**Su dosis para el día siguiente**

**Repita el proceso anterior todos los días**

Fecha: 10 / 15 / 2025

**Su registro del nivel de glucosa en la sangre**

**RESULTADOS DEL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE\***

LUNES Medicinas que no sean insulina y sus dosis 10 mg medicína A	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche	
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora
6 am	8 am	12 pm	1:30 pm	4:15 pm	8 pm	8 pm	8:30 am	
90 mg/dL	150 mg/dL	89 mg/dL	148 mg/dL	91 mg/dL	152 mg/dL	140 mg/dL		
Carbohidratos consumidos ▶ Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶ Dosis de insulina de acción prolongada ▶	18 gramos Almuerzo	21 gramos Almuerzo	26 gramos Cena					
	<input type="checkbox"/> Desayuno	<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input checked="" type="checkbox"/> Cena	<input checked="" type="checkbox"/> Cena	<input type="checkbox"/> Cena	<input type="checkbox"/> Cena	<input type="checkbox"/> Cena
	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:
	unidades_hora							
	Presión arterial: 120/80							
	Caminata de 30 minutos							
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora
	6 am	8 am	12 pm	1:15 pm	7:15 pm	8:45 pm	8:45 pm	8:45 pm
	90 mg/dL	150 mg/dL	84 mg/dL	150 mg/dL	90 mg/dL	153 mg/dL	90 mg/dL	153 mg/dL
Carbohidratos consumidos ▶ Dosis de insulina a la hora de las comidas ▶ Dosis de insulina de acción prolongada ▶	20 gramos Almuerzo	18 gramos Almuerzo	18 gramos Almuerzo	28 gramos Cena				
	<input type="checkbox"/> Desayuno	<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Cena				
	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:	Si es necesario en la cena o la hora de acostarse:
	unidades_hora							
	Presión arterial: 120/80							
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora	ANTES Hora	DESPUÉS Hora
	6 am	8 am	12 pm	1:15 pm	7:15 pm	8:45 pm	8:45 pm	8:45 pm
	90 mg/dL	150 mg/dL	84 mg/dL	150 mg/dL	90 mg/dL	153 mg/dL	90 mg/dL	153 mg/dL

\*Usted y su equipo de cuidado de la diabetes decidirán los mejores momentos para medir su nivel de glucosa en la sangre.

## Guía para ajustar su insulina a la hora de las comidas

Si su médico o proveedor de atención médica le indicó que ajuste su dosis de insulina a la hora de la comida, pídale que complete esta sección por usted y lo guíe a través del ejemplo. Cambie o ajuste su dosis a la hora de las comidas solo según las instrucciones de su médico.

**1 Día 1 dosis inicial:**

<b>2</b> Cuándo usar insulina a la hora de las comidas:	<input type="checkbox"/> Desayuno	<input type="checkbox"/> Almuerzo	<input type="checkbox"/> Cena
<b>3</b> Cuándo verificar su nivel de glucosa en la sangre:	Antes del almuerzo	Antes de la cena	A la hora de acostarse
<b>4</b> Si su lectura del nivel de glucosa en la sangre es:	<b>Al día siguiente usted debe:</b>		
_____ o menos (ejemplo: 80 o menos)	⊖ Restar ___ unidad(es)		
Entre _____ y _____ (ejemplo: entre 81 y 130)	✔ Tomar la misma dosis que tomó hoy		
_____ o más (ejemplo: 131 o más)	⊕ Añadir ___ unidad(es)		

## Mis medicinas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Corte la tarjeta en la línea punteada.

## Guía de dosis de insulina

**Pídale a su médico o profesional de atención médica que complete el otro lado de esta tarjeta por usted.**

Para obtener más información sobre cómo mantenerse en curso con diabetes, visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) hoy.



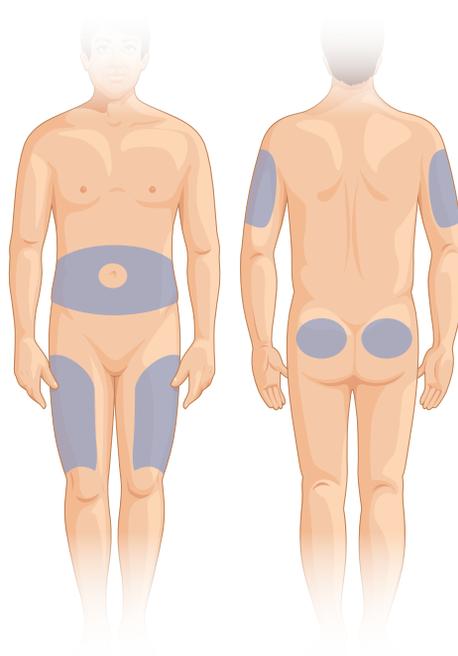
DOBLE  
←  
AQUÍ

## Dónde inyectarse su medicina para la diabetes

Las inyecciones de medicinas para la diabetes se administran con mayor frecuencia en la capa de grasa justo debajo de la piel en las siguientes áreas del cuerpo:

- Abdomen (excepto un círculo de 2 pulgadas alrededor del ombligo)
- Parte exterior de los muslos
- Parte de atrás de los brazos
- El trasero

Inyéctese al menos a una pulgada (2.5 cm) de distancia de la última inyección, en una zona recomendada del cuerpo que se muestra aquí. Asegúrese de no aplicar la inyección en el mismo lugar.



Consulte las instrucciones individuales de uso sobre cómo administrarse su medicina inyectable.



Aliméntese



Muévase



Trátese



Manéjese



Apoyo social y emocional



Diabetes y salud cardíaca



Apoyo para cuidadores



Ahorros y asistencia de seguro



Visite [espanol-diabeteseducation.novocare.com](http://espanol-diabeteseducation.novocare.com) desde su teléfono inteligente, tableta o computadora para obtener más información e inspiración para ayudarle a alcanzar sus metas de diabetes.

# Guía para monitorear y ajustar la insulina a la hora de comer

Si necesita agregar insulina a la hora de las comidas a su plan de tratamiento, esta guía puede ayudarle. Trabaje con su médico y el equipo del cuidado de la diabetes para saber con cuántas unidades comenzar y cómo ajustar su dosis.

## Su guía de bolsillo

Consulte las instrucciones dentro de esta publicación para obtener más información sobre cuándo medir su nivel de glucosa en la sangre y cómo ajustar su dosis.

Corte la tarjeta en la línea punteada.

### Cuándo usar insulina a la hora de las comidas:

Desayuno  Almuerzo  Cena

### Cuándo revisar su azúcar en la sangre:

Antes del almuerzo  Antes de la cena  A la hora de acostarse

DOBLE → AQUÍ

Si su lectura del nivel de glucosa es:

Al día siguiente usted debe:

\_\_\_\_\_ o menos  
(ejemplo: 80 o menos)

⊖ Restar \_\_\_\_\_ unidad(es)

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
(ejemplo: entre 81 y 130)

✓ Tomar la misma dosis que tomó hoy

\_\_\_\_\_ o más  
(ejemplo: 131 o más)

⊕ Añadir \_\_\_\_\_ unidad(es)

A photograph of a smiling man and woman in a garden setting, with the man's arm around the woman's shoulder. They are both wearing light blue shirts.

**NovoCare**<sup>®</sup>

DIABETES

Educación + Recursos

Visite **espanol-diabeteseducation.novocare.com**  
o escanee este código con un teléfono inteligente  
o una tableta



**¡Escanéeme!**



No se recopilarán datos al escanear el código QR.

Novo Nordisk Inc. otorga permiso para reproducir esta pieza solo con fines educativos sin fines de lucro, con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de copyright. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Los personajes en las fotografías no necesariamente viven con diabetes u otras dolencias.

NovoCare<sup>®</sup> es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2025 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. U525PAT00005 Octubre de 2025

The Novo Nordisk logo, which consists of a stylized figure holding a staff with a snake-like figure coiled around it, representing Asclepius.

novo nordisk<sup>®</sup>