



# Mi Diario de Registros

**ONETOUCH**<sup>®</sup>

Si usted es quien vive con diabetes registre sus datos en la siguiente sección:

Mi nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Tengo Diabetes. En una situación de emergencia, por favor, póngase en contacto con:

Nombre \_\_\_\_\_

Parentesco \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Los profesionales de salud que me atienden son los siguientes:

Médico \_\_\_\_\_ Educador en diabetes \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nutricionista \_\_\_\_\_ Farmacéutico \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

¿Por qué medir la glucemia (azúcar en la sangre)?

El automonitoreo es de gran ayuda para usted y para su equipo de salud, porque permite detectar la necesidad de ajustar su plan de tratamiento. El medidor de glucosa OneTouch®, con tecnología ColorSure<sup>MR</sup>, le ayudará a entender mejor sus resultados.

¿Cuáles son mis objetivos de glucemia?

Horario	Intervalo del objetivo*
 Antes de las comidas	
 2 horas después del comienzo de la comida	
 Antes de acostarse	
Otros momentos	

\* Siempre consulte a su médico o profesional médico acerca del intervalo del objetivo de glucemia específico para usted. Es importante que recuerde registrarlo para que sea una guía en la toma de decisiones.

# Cómo usar su Diario de Registro

Semana \_\_\_\_\_ 8/9 \_\_\_\_\_  = Antes de la comidas  = Después de la comidas  = Insulina/Medicación  = Antes de acostarse

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes	70	123	6	120	160	8	180	210				
Horario		8:00 am										

Obs: pizza en el almuerzo, pastas en la cena

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												

Obs:

Utilice este Diario de Registros para aprender la manera en que alimentos, medicamentos y actividad física afectan su nivel de azúcar en la sangre. Luego, tome decisiones saludables todos los días para administrar mejor su diabetes. Vea cómo trabajar con su Diario de Registros:

Introduzca la fecha.

Al medir la glucosa antes y después de las comidas, anote los resultados en las columnas correspondientes: "antes de la comida"  "después de la comida" .

Anote la hora de la medición de la glucosa

Anote cualquier cantidad de medicina que haya tomado (insulina y/o otro), en la columna, .

Cuando su resultado sea alto o bajo, haga un círculo alrededor para que pueda identificarlo rápidamente.

Utilice la sección de observaciones para registrar datos importantes, como alimentos consumidos, ejercicios practicados o nivel de estrés.

Semana \_\_\_\_\_



Para medir la glucosa, sostenga firmemente el dispositivo de punción en la parte lateral de las uñas.  
 NO realice la punción en la yema de los dedos pues estos sitios tienen muchas terminaciones nerviosas, por lo que la punción es más dolorosa.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Elegir una lanceta de mayor calibre puede ayudar a disminuir el dolor y las molestias al medir su glucosa, ya que las lancetas de mayor calibre tienen las puntas más finas. El tamaño del calibre se puede encontrar al costado del envase de la lanceta.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Si practica alguna actividad física, es un buen hábito medir su glucosa antes, durante y después del entrenamiento, con el fin de monitorear los efectos del ejercicio en sus niveles de glucosa en sangre.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Es bueno crear el hábito de medir su glucosa antes de conducir, especialmente cuando se trata de viajes largos, en caso que deba tomar una medida correctiva antes de salir.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Medir su glucosa antes de comer y 2 horas después de una comida puede ayudarle a evaluar el impacto que el tipo de alimento y la cantidad ingerida causan en sus niveles de glucosa en sangre. Esto puede ser útil en la elaboración de su plan de alimentación.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Las pruebas de solución de control verifican si su medidor y las tiras reactivas están funcionando adecuadamente con sus resultados precisos.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Saber cuándo los resultados están dentro o fuera del intervalo determinado para usted, puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de glucosa.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Tener un medidor siempre a la mano o en un lugar donde pasa la mayor parte de su tiempo, como su oficina es muy importante para mejorar su control.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Desarrollar una rutina para las mediciones indicadas por su médico le puede ayudar a recordar medir su glucosa correctamente, por ejemplo siempre hacer una medición antes de la ducha de la mañana.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
<b>Día</b>												
<b>Lunes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Martes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Miércoles</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Jueves</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Viernes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Sábado</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Domingo</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Masajear su dedo aumenta la circulación, ayudando a obtener una buena muestra de sangre para la prueba.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
Día												
Lunes												
Horario												
Obs:												
Martes												
Horario												
Obs:												
Miércoles												
Horario												
Obs:												
Jueves												
Horario												
Obs:												
Viernes												
Horario												
Obs:												
Sábado												
Horario												
Obs:												
Domingo												
Horario												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



Su médico puede sugerirle que haga mediciones con más frecuencia en casos de estrés, enfermedad o cuando hay cambios en su rutina, ya que tales situaciones pueden afectar sus niveles de glucosa en la sangre. Siempre hable con su médico acerca de cambios necesarios en su rutina.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
<b>Día</b>												
<b>Lunes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Martes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Miércoles</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Jueves</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Viernes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Sábado</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Domingo</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												

Semana \_\_\_\_\_



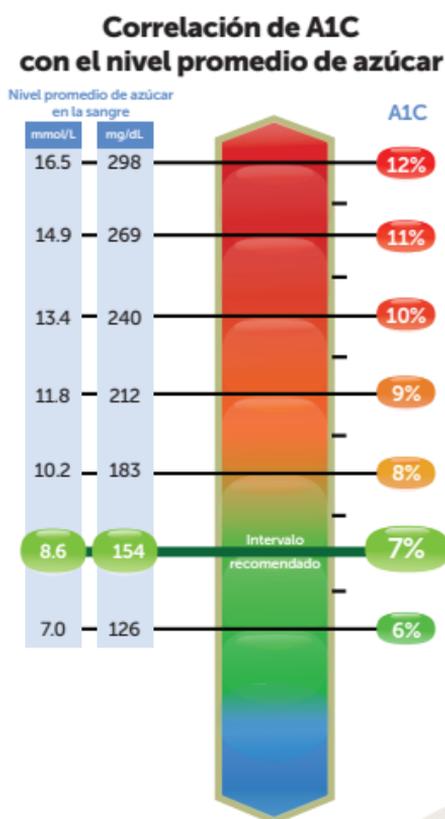
Si las mediciones realizadas en público lo dejan incómodo, trate de encontrar un área privada o pídale a su anfitrión que lo ayude, si no está en un lugar familiar.

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Merienda	Otro	Hora de acostarse
<b>Día</b>												
<b>Lunes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Martes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Miércoles</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Jueves</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Viernes</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Sábado</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												
<b>Domingo</b>												
<b>Horario</b>												
Obs:												

# Haga la correlación

## Nivel promedio de azúcar en la sangre y A1c

Controlando sus niveles y teniendo el apoyo correcto, usted puede entrar en el intervalo verde y sentirse bien en cada pequeño avance que logre.



[https://www.onetouch.com.mx/sites/onetouch\\_mx/files/onetouch\\_selectplusflex\\_latam\\_spanish.pdf](https://www.onetouch.com.mx/sites/onetouch_mx/files/onetouch_selectplusflex_latam_spanish.pdf)

**ONETOUCH**