



Examine un elemento y observe cómo varía antes y después de hacerse la prueba

Esta sencilla herramienta en papel le ayuda a conocer cómo varía su nivel de azúcar en sangre antes y después de una comida, un ejercicio u otro hecho específico. Utilícela 7 días para conocer el efecto que tiene en su nivel de azúcar en sangre un determinado aspecto de su vida diaria.

Antes de empezar, ¿qué le gustaría conocer acerca de su nivel de azúcar en sangre?

Éstas son algunas ideas que han aportado otras personas:

- ¿Qué efecto tiene en mi nivel de azúcar en sangre llevarme hecho el almuerzo en lugar de comer en restaurantes?
- ¿Qué efecto tiene el ejercicio matutino en mi nivel de azúcar en sangre?
- Mañana tengo una presentación importante. ¿Qué efecto tendrá en mi nivel de azúcar en sangre?

Ejemplo de Mary midiéndose el nivel de azúcar en sangre antes y 2 horas después de desayunar.

1 Empiece con una pregunta sencilla y analice los resultados de sus pruebas de azúcar en sangre para ver qué surte efecto en su caso.

2 Mídase todos los días el nivel de azúcar en sangre antes de la comida o actividad, y apunte el valor en la columna **Antes**. Vuelva a medírsela a una hora específica después de la comida o actividad, y apúntela en la columna **Después**.

3 ¿Cómo cambió su nivel de azúcar en sangre?

Nota: Esta herramienta no reemplaza su diario, que le ayuda con sus pruebas de rutina.

¿Qué me interesa conocer?				Notas:
Día	Antes	Después	Cambio	
1 26 de enero	110	210	100	2 barras de granola
2 27 de enero	130	280	150	panqueques, sémola de maíz
3 28 de enero	125	255	130	2 arrollados de canela
4 29 de enero	120	220	100	2 barras de granola
5 30 de enero	110	155	45	1 barra de granola
6 31 de enero	108	148	40	Medio arrollado de canela
7 1 de febrero	127	157	30	huevos, 1 tostada

¿Qué descubrí?

¡Increíble! Importa mucho lo que como y la cantidad.

¿Qué puedo hacer después?

Prestar atención a las porciones que ingiero.

¿Qué preguntas le haré a mi proveedor de atención médica?

*¿Debo contar tanto las calorías como los carbohidratos?
¿Así mejorará mi estado de salud general?*

Nombre _____

Fecha de nacimiento _____

(para el archivo de su proveedor de atención médica)

La Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) y la Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos (AACE) recomiendan:

¿Qué me interesa conocer?

Día	Antes	Después	Cambio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Notas:

	ADA	AACE
Antes de comer	70 a 130 mg/dl	<110 mg/dl
Después de comer	<180 mg/dl 1-2 horas después de haber empezado a comer	<140 mg/dl 2 horas después de haber empezado a comer

Consulte con su proveedor de atención médica antes de modificar su terapia y pregúntele cuál debe ser su intervalo objetivo.

¿Qué descubrí?

¿Qué puedo hacer después?

¿Qué preguntas le haré a mi proveedor de atención médica?

Visite accu-chekconnect.com, donde encontrará recomendaciones y herramientas adicionales para controlar su diabetes.



Experimente lo que es posible.

ACCU-CHEK y ACCU-CHEK TESTING IN PAIRS son marcas registradas de Roche.
© 2011 Roche. 348-50011-0611

ACCU-CHEK®