

Educación para el paciente
intermountainhealth.org



Registro de la glucosa en sangre para personas con diabetes

**CONTROL DE LA
GLUCOSA EN SANGRE**



Medir y registrar la glucosa en sangre:

¿Cuándo? ¿Por qué?



Las pruebas para medir su glucosa en sangre pueden indicar si está demasiado alta, demasiado baja o normal. También pueden mostrar cómo los alimentos, las actividades y los medicamentos afectan su glucosa en sangre. Y llevar un registro de sus lecturas de la glucosa en sangre (en un folleto como este) puede mostrar patrones en su control de la diabetes.

La siguiente gráfica muestra algunas horas de prueba y objetivos típicas de la glucosa en sangre. Anote sus propias horas y objetivos.

Rangos de objetivo de glucosa en sangre (glucosa en plasma)

Hora de la prueba	Objetivo ideal (de la ADA)	Mi objetivo
ANTES de una comida: ● desayuno ● almuerzo ● cena	entre 70 a 130 mg/dL	
2 horas DESPUÉS de un a comida: ● desayuno ● almuerzo ● cena	menos de 180 mg/dL	
Otros momentos: _____		

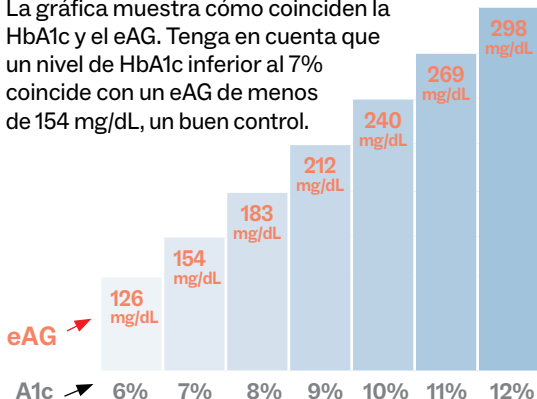


Qué significan las lecturas de la glucosa en sangre

El seguimiento diario de la glucemia muestra lo que sucede día a día, mientras que la HbA1c ofrece una visión general de los últimos meses.

¿CUÁL ES SU eAG?

Un eAG es el “**promedio estimado de glucosa**”. Al convertirlo a partir de sus resultados de HbA1c, su número de eAG le ayuda a medir el control de glucosa en sangre en los últimos tres meses. La gráfica muestra cómo coinciden la HbA1c y el eAG. Tenga en cuenta que un nivel de HbA1c inferior al 7% coincide con un eAG de menos de 154 mg/dL, un buen control.



Es así cómo los resultados de la HbA1c se comparan con el promedio de sus resultados de glucosa en sangre en ayunas.

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



	Cena		Al acostarse	Otro
Antes de una comida	carbohidratos	2 horas después de una comida		
	insulina			

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



	Cena		Al acostarse	Otro
	Antes de una comida	carbohidratos insulina		

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

[illegible]

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

[illegible]

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

[illegible]

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



 Cena			Al acostarse	Otro
Antes de una comida	carbohidratos	2 horas después de una comida		
	insulina			

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

carbohi-
dratos
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

[illegible]

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Desayuno



Almuerzo

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

**Antes
de una
comida**

**carbohi-
dratos**
insulina

**2 horas
después
de una
comida**

Lun

Mar

Mie

Jue

Vie

Sáb

Dom

SEMANA DE

REGISTRO DE LA GLUCOSA EN SANGRE



Cena			Al acostarse	Otro
Antes de una comida	carbohidratos	2 horas después de una comida		
	insulina			

Mi nombre/teléfono: _____

Números de contacto:

Proveedor de atención médica: _____

Orientador: _____

Farmacia: _____

Citas médicas:

Fecha	Hora	Con

**En caso de
EMERGENCIA
llame al 911**



Lleve este folleto a todas sus visitas médicas.

NOTAS

[illegible]



Para encontrar este y otros recursos, visite:

**[https://intermountainhealthcare.org/
services/nutrition-services](https://intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services)**



© 2004 – 2026 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica.

Patient and Provider Publications DB038S – 04/26