

# Folleto de Registro de Glucosa (Azúcar) en la Sangre



- ☉ Lleve un registro de los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre todos los días.
- ☉ Use los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre para hacer cambios de estilo de vida.
- ☉ Comparta los resultados de su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre con sus proveedores para que ellos puedan hacer cambios en sus medicamentos.

Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										





Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										





Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										





Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora	mg/dL										
MIERCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora	mg/dL										
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora	mg/dL										
DOMINGO		Hora	mg/dL										



Fecha	Medicina/ insulina	Análisis casero de glucosa (azúcar) en la sangre						Resultados de los análisis			Notas (Comidas y meriendas, ejercicio, enfermedades, estrés u otros eventos significativos)		
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Hora de acostarse					
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
LUNES		Hora	mg/dL										
MARTES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
MÉRCOLES		Hora	mg/dL										
JUEVES		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
VIERNES		Hora	mg/dL										
SÁBADO		Hora		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	
DOMINGO		Hora	mg/dL										



## Recursos Adicionales:

### Academy of Nutrition and Dietetics

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### American Diabetes Association

1-800-342-2383

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### American Association of Diabetes Educators

Find a Diabetes Educator in your area: 1-800-338-3633

[www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html](http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html)

### American Heart Association

414-271-9999, 608-221-8866

[www.heart.org](http://www.heart.org)

### American Podiatric Medical Association

[www.apma.org](http://www.apma.org)

### National Kidney Foundation of Wisconsin

1-800-543-6393

[www.kidneywi.org](http://www.kidneywi.org)

### National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC)

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

### National Diabetes Education Program (NDEP)

1-888-693-6337

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### Wisconsin Department of Health Services

#### Chronic Disease Prevention Program

[www.dhs.wisconsin.gov/disease/chronic-disease.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/disease/chronic-disease.htm)

#### Wisconsin Department of Natural Resources (DNR)

1-888-936-7463

<http://dnr.wi.gov/files/PDF/pubs/wa/WA1635.pdf>

#### Wisconsin Tobacco Quit Line

1-800-784-8669 or 1-800-QUITNOW

<https://quitline.wisc.edu>



**WISCONSIN DEPARTMENT**  
*of* **HEALTH SERVICES**

Division of Public Health  
Wisconsin Chronic Disease Prevention Program  
Wisconsin Diabetes Advisory Group and other partners

P-00246S (03/2018)