



Estrategia DIABEMPIC/Cruzada por el Empoderamiento en Diabetes

Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes de la Ciudad de México en Iztapalapa
Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa/Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México

HOJA DE AUTOMONITOREO

Mi glucosa, mi presión arterial, mi tratamiento, mi alimentación... mi SALUD.

Nombre: _____

REGISTRO DE GLUCOSA POR GLUCOMETRÍA

FECHA	DESAYUNO			COMIDA			CENA					
	Hora	Antes	Hora	2 horas después	Hora	Antes	Hora	2 horas después	Hora	Antes	Hora	2 horas después
1 ____												
2 ____												
3 ____												
4 ____												
5 ____												
6 ____												

CONTROL GLUCÉMICO ADECUADO:

Glucosa por glucometría antes de comidas: **80-130 mg/dL**
Glucosa por glucometría 2 horas después de comidas: **menor de 180 mg/dL.**
Hemoglobina glucosilada **menor a 7%.**

LA HEMOGLOBINA GLUCOSILADA ES UN ESTUDIO DE LABORATORIO EN SANGRE QUE MIDE LOS NIVELES DE GLUCOSA DE LOS ÚLTIMOS 3 MESES

Última hemoglobina glucosilada: _____

Fecha: _____

REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL

Fecha	Hora	PRESIÓN ARTERIAL

TRATAMIENTO ACTUAL:

Registrar todos los medicamentos que usted toma y en que horarios los toma. Traer sus medicamentos a la consulta junto con su receta.

Fármaco	Mañana	Tarde	Noche

NOTA: Favor de traer consigo esta hoja de automonitoreo siempre que acuda a sus diferentes consultas.



Estrategia DIABEMPIC/Cruzada por el Empoderamiento en Diabetes

Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes de la Ciudad de México en Iztapalapa
Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa/Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México

RECORDATORIO DE ALIMENTOS

Favor de registrar todos los alimentos y bebidas que usted realiza a lo largo de 4 días:

Hora	Día 1	
	Desayuno	
	Comida	
	Cena	
	Colaciones	

Hora	Día 2	
	Desayuno	
	Comida	
	Cena	
	Colaciones	

Hora	Día 3	
	Desayuno	
	Comida	
	Cena	
	Colaciones	

Hora	Día 4	
	Desayuno	
	Comida	
	Cena	
	Colaciones	

NOTA: Favor de traer consigo esta hoja de automonitoreo siempre que acuda a sus diferentes consultas.