



Guía de Registro de Glicemias

Para llevar el control de tu azúcar en casa, con contexto — y entender lo que tu glucómetro realmente te está diciendo.

¿Qué mide cada control?

Glicemia capilar (la que te mides en casa): muestra tu azúcar en **ese momento exacto**. **Hemoglobina glicosilada (A1C)** (examen de laboratorio): muestra tu **promedio de los últimos 2 a 3 meses**. Ambos se complementan — uno no reemplaza al otro.

Antes de medir: recordatorio rápido de técnica

① Lávate las manos con agua tibia y jabón ② Punciona el borde lateral del dedo, no la yema ③ No exprimas fuerte la gota ④ Rota los dedos que usas ⑤ Anota siempre el contexto (ayunas / después de comer)

Tu registro semanal

Fotocopia esta hoja o descárgala de nuevo cada semana. Llévala a tus controles.

Momento	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Ayunas (mañana)							
Antes de almuerzo							
2h después almuerzo							
Antes de cena							
2h después de cena							
Antes de dormir							

Valores de referencia (glicemia capilar)*

Ayunas: 70–100 mg/dl (meta general, individualizada por tu médico)

2h después de comer: menor a 140 mg/dl (meta general)

Hipoglicemia: menor a 70 mg/dl

**Tu meta específica puede ser distinta — siempre según indicación de tu equipo de salud.*

Signos de alarma

Hipoglicemia: sudoración fría, temblor, palpitaciones, confusión, mareo repentino.

Hiperglicemia mantenida: sed excesiva, orinar con frecuencia, visión borrosa, cansancio marcado.

Frente a hipoglicemia confirmada: azúcar de acción rápida y remedir a los 15 min.