ENDOCARE

Hoja de Automonitoreo Glucémico

Fecha	Desayuno		Almuerzo		Merienda		Otros
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	

- Antes
  - 5 minutos antes (con pastillas e insulina ultra rápida)
  - 30 minutos antes con insulina rápida o cristalina
- Después
  - 2 horas después
- En caso de mareo, sudoración, desorientación o debilidad sospechar en **hipoglucemia** y confirmar con una determinación de glucosa y anotar.
- Si el valor es de 70 o menos ingerir un vaso de jugo de fruta, un vaso de gaseosa o un medio vaso de agua diluido con una cucharada de azúcar o 15 gramos de hidratos de carbono.
- Si hipoglucemia persiste comunicarse con su médico de cabecera
- Siempre analizar y anotar los factores asociados al episodio de hipo o de hiperglucemia.
- Su meta antes de las comidas es de _____ y después de las comidas es de _____