

CUADERNO DE AUTOCONTROL DE LA GLUCEMIA



Sus datos

Apellidos: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Cuaderno entregado por: _____

Sus alergias: _____

Otros problemas de salud: _____

Su equipo sanitario

Responsable médico: _____

Personal de enfermería: _____

Personal dietista: _____

Personal de diabetología: _____

Personal de podología: _____

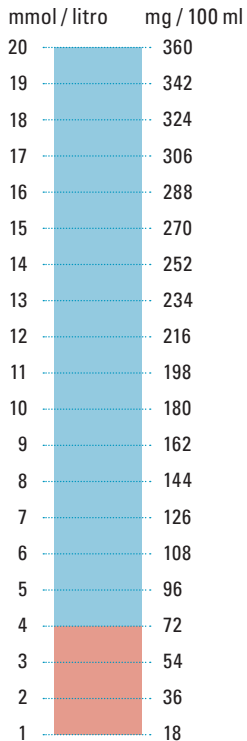
Personal de oftalmología: _____

Otro personal sanitario: _____

Niveles de glucemia

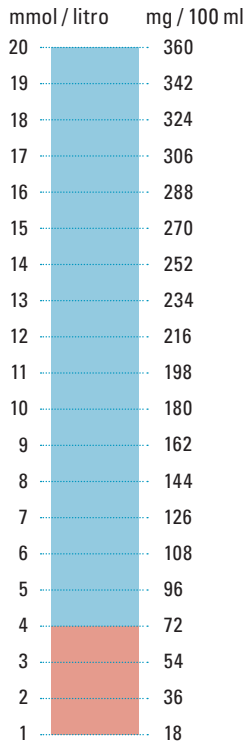
Puede anotar su objetivo glucémico en este gráfico.

En ayunas



Postprandial

(2 h después de una comida)



Hipoglucemia

Siéntese y coma cuatro terrones de azúcar. Vuelva a controlar tras 20 minutos (más información en la pág. 7).

Material utilizado

(para rellenar junto con su responsable sanitario)

Tipo de insulina: _____

Otro tratamiento inyectable: _____

Material de inyección usado:

Pluma o jeringuilla precargada

Pluma recargable

Material para autocontroles

Pluma autopunzante: _____

Lancetas: _____

Dispositivo: _____

Fecha de puesta en uso: _____

Formación sobre el «**GlucaGen® HypoKit®**» impartida el:

por: _____

Información práctica

¿Por qué debe controlar su glucemia?

Su nivel de glucemia (tasa de azúcar en sangre) varía a lo largo del día en función de su alimentación, su actividad física y su tratamiento. El control de la glucemia le ayudará a entender mejor los factores que influyen en ella y permitirá al personal médico adaptar su tratamiento. También contribuye a saber si sus percepciones físicas están vinculadas o no a las variaciones de la tasa de azúcar en sangre.

¿Cómo evitar una hipoglucemia?

- ▶ Incluya hidratos de carbono en cada comida.
- ▶ Adapte su consumo de hidratos de carbono en función de su actividad (su equipo sanitario puede facilitarle tablas para ayudarle).
- ▶ Tome su tratamiento con regularidad.

Controles médicos con su equipo sanitario

Cada tres meses:

- ▶ tensión arterial
- ▶ peso
- ▶ pies y calzado
- ▶ hemoglobina glicosilada

Cada seis meses:

- ▶ hemoglobina glicosilada (si no se hace cada tres meses)
- ▶ función renal
- ▶ balance lipídico
- ▶ control del estado bucal

Cada año:

- ▶ control oftalmológico
- ▶ vacuna de la gripe

Frecuencia estándar que se aumentará en caso necesario.

+ INFORMACIÓN

Atención: en caso de hipoglucemia, no interrumpa el tratamiento prescrito (medicamentos o insulina).

¿Cómo se reconoce la falta de azúcar en sangre (hipoglucemia)?

Tiene una hipoglucemia si su glucemia está por debajo de 4 mmol/l o si nota alguno de estos síntomas:

- ▶ cambios de humor
- ▶ dolor de cabeza
- ▶ fatiga
- ▶ hambre
- ▶ palidez
- ▶ sudoración
- ▶ temblores
- ▶ vértigo
- ▶ visión borrosa
- ▶ problemas de concentración
- ▶ otros síntomas.

¿Cómo corregir una hipoglucemia?

La hipoglucemia es una situación de emergencia: ¡no espere para actuar! Si su nivel de glucemia es inferior a 4 mmol/l, debe tomar inmediatamente alguno de los siguientes elementos:

- ▶ 4 terrones de azúcar o
- ▶ 1,5 dl de zumo de fruta o de un refresco con azúcar o
- ▶ 2 cucharillas de café de miel o
- ▶ 2 cucharadas soperas de sirope con agua.

Si después de 20 minutos su nivel de glucemia sigue siendo inferior a 4 mmol/l, vuelva a tomar uno de estos elementos:

- ▶ 4 terrones de azúcar o
- ▶ 1,5 dl de zumo de fruta o de un refresco con azúcar o
- ▶ 2 cucharillas de café de miel o
- ▶ 2 cucharadas soperas de sirope con agua.

Conducir su vehículo sin riesgos

Desmayos, reducción de los reflejos, pérdida de concentración: la hipoglucemia puede provocar un accidente. Por eso, es imprescindible que controle su glucemia antes de conducir y anote el valor en su cuaderno de seguimiento junto con la hora y la fecha.

Es una obligación legal. En caso de control en carretera, debe poder justificar que su nivel de glucemia estaba por encima de 5 mmol/l antes de ponerse al volante.

Recomendaciones para las personas que conducen

- ▶ Tenga su material de control y alimentos ricos en hidratos de carbono en el coche.
- ▶ Controle sistemáticamente su glucemia antes de ponerse al volante y anote el valor en el cuaderno.
- ▶ Si es inferior a 5 mmol/l, tome 4 terrones de azúcar (unos 15 g).
Vuelva a medir la glucemia después de 20 minutos.
- ▶ Si está entre 5 y 7 mmol/l, tome 2 terrones de azúcar (unos 8 g). Durante el trayecto, haga controles cada 60-90 minutos.

Una alimentación equilibrada consiste en:

- ▶ tres comidas al día
- ▶ un farináceo en cada comida
- ▶ tentempiés según el tratamiento y el estilo de vida

Folleto informativo

Pida el folleto *Vivre avec un diabète* (Vivir con diabetes) a su personal sanitario. También puede consultarlo en
➔ www.hug-ge.ch/vivre-avec-diabete

La finalidad de este documento es recordarle los aspectos esenciales sobre la diabetes de tipo 2. Le ofrece consejos útiles para gestionar mejor las situaciones cotidianas, como conducir, y para controlar su glucemia.

También aborda estrategias de prevención: alimentación equilibrada, actividad física, higiene bucodental, cuidado de los pies, controles oftalmológicos, etc.

Al final del folleto, encontrará un resumen visual y práctico de los síntomas de hipoglucemia y de los métodos para combatirla.



Tabla de adaptación del tratamiento con insulina

Insulina lenta

Mañana:

Tarde:

Glucemia (mmol/l)	Insulina rápida		
	Mañana	Mediodía	Tarde
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			

Insulina lenta

Mañana:

Tarde:

Glucemia (mmol/l)	Insulina rápida		
	Mañana	Mediodía	Tarde
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			

Registro de su glucemia

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de orina mañana y tarde		Sus observaciones
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		
		Glucosa		
		Acetona		

Teléfonos útiles

Servicio de Endocrinología, Diabetología, Nutrición
y Educación Terapéutica

Secretaría: 📞 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Unidad de Educación Terapéutica del Paciente

Secretaría: 📞 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Servicio de Atención Primaria

Consultas de enfermería y medicina

Recepción: 📞 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Unidad de Endocrinología y Diabetología Pediátrica

Secretaría: 📞 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88