



CUIDA TU DIABETES



Fundación
para la Diabetes
novo nordisk

CUIDA TU DIABETES



PASAPORTE DIABETES TIPO 2

**CUIDA
TU
DIABETES**



DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos:

Dirección:

Teléfono:

DATOS CENTRO SALUD

Nombre:

Dirección:

Nombre médico:

Nombre educador:

DATOS MÉDICOS

Tipo Diabetes:

Año debut:

Peso:

Altura:

Tabaco: Si / No

Alcohol: Si / No

Otras patologías:

Otros tratamientos:

Alergias:

PASAPORTE DIABETES TIPO 2

TRATAMIENTO INSULÍNICO

(el tratamiento nos ayudará a un buen control y manejo de la diabetes)

Anote su última HbA1c:

Fecha:

Anote su objetivo de HbA1c:

Anote su tratamiento:

Insulina Basal

UI

Horas

Insulina Rápida

Desayuno

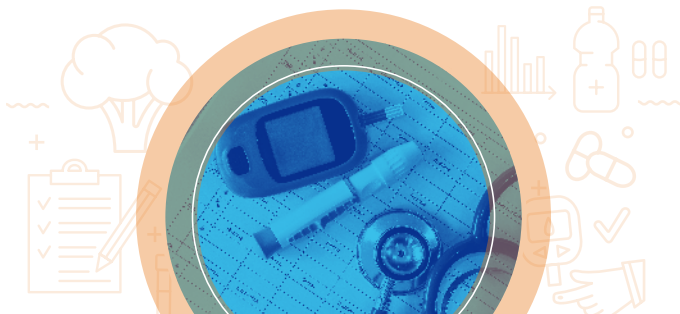
Comida

Cena

UI

UI

UI



ITV DIABETES

**CUIDA
TU
DIABETES**



PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

OFTALMÓLOGO

Retinografía
Digital
OCT



NEURÓLOGO



NEFRÓLOGO

Filtrado glomerular
Albumina/Creatinina



CARDÍOLOGO



TA
Perfil lipídico y RCV
Peso (composición
corporal)
EKG

NEURÓLOGO

Exploración
MMII



PODÓLOGO



Para el cuidado de su diabetes, es preciso realizar una serie de pruebas para valorar el grado de control de su enfermedad y prevenir las complicaciones.

Los Objetivos Generales y periodicidad de estas pruebas deberá establecerlas su médico.

PRÓXIMAS CITAS

Especialidad	Fecha	Hora



CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA HIPOGLUCEMIA

Si siente alguno de los siguientes síntomas: *sudoración, temblor, taquicardia, visión borrosa, ansiedad, aumento salivación, sensación de hambre, dolor de cabeza*,... es muy probable que este sufriendo una **hipoglucemia leve**.

¿Qué debo hacer?

1 **Ingerir 10-15g de azúcar de absorción rápida:** caramelos, un sobre de azúcar o dos terrones, medio refresco (no light) o un vaso de zumo.

2 Si pasados 5-10 mins continuamos igual, **repetir la ingesta.**

3 Una vez recuperado, tomar alimentos **con hidratos de carbono de absorción lenta** como el pan o el yogur; también **podemos adelantar la comida o cena** si queda poco.

4 **Si la hipoglucemia es grave**, con pérdida de conocimiento y/o agitación **necesitaremos ayuda.**

5 **IMPORTANTE tener acceso rápido a un glucagón**, que pueda ser administrado en caso de necesidad. Debe conservarse entre 2 y 8 grados por lo que se recomienda tener **uno en la nevera** del trabajo, además de en el domicilio, y avisar a alguien del entorno de lo que debería hacerse en caso de hipoglucemia con pérdida de conocimiento o disminución importante del nivel de consciencia. En el caso del **glucagón inhalado** es **IMPORTANTE** llevarlo **siempre encima.**

6 Una vez recuperado, **tomar hidratos de carbono de absorción lenta** como en una hipoglucemia leve.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



Este diario está diseñado para facilitarle el control de su diabetes y así lograr una buena adherencia al tratamiento.

El **AUTOCONTROL** es muy importante, **nos permite mejorar nuestro estado de salud, nuestra calidad de vida y prevenir las posibles complicaciones.**

Alcanzar y mantener el control de la glucemia es muy importante, ya que esto nos ayudará a evitar esas posibles complicaciones que aparecen a largo plazo y que harán que nuestra calidad de vida disminuya.



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____




OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____






OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____











OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____




OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____





OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____











OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____






OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____





OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

**CUIDA
TU
DIABETES**



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



**HRS. DEPORTE
SEMANAL** _____




OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____






OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____











OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____




OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____





OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar; DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

**CUIDA
TU
DIABETES**



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____






OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____





OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

**CUIDA
TU
DIABETES**



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____




OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA TU DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____






OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; **DD:** después desayunar; **AA:** antes de comer-almorzar; **DA:** después de comer-almorzar; **AC:** Antes de cenar; **DC:** después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL















NOTAS

**CUIDA
TU
DIABETES**



OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

CUIDA
TU
DIABETES



HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊	☹️ 😊
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE
SEMANAL _____











OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

OBJETIVO DIARIO CONTROL

HOJAS DE REGISTRO

Perfiles glucémicos	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
AD							
D. Insulina							
DD							
AA							
D. Insulina							
DA							
AC							
D. Insulina							
DC							
¿Cómo estoy?	 	 	 	 	 	 	 
Hipoglucemia							
Pasos caminados							



PESO _____



TENSIÓN _____



HRS. DEPORTE SEMANAL _____



OBSERVACIONES

AD: antes de desayunar; DD: después desayunar; AA: antes de comer-almorzar;
DA: después de comer-almorzar; AC: Antes de cenar; DC: después de cenar.

CUIDA TU DIABETES



CUIDA TU DIABETES



Fundación para la Diabetes Novo Nordisk

*Vía de los Poblados, 3
Parque Empresarial Cristalia. Edificio 6, 3.ª planta
28033 Madrid*

Tel.: 91 360 16 40
info@fundaciondiabetes.org

www.fundaciondiabetes.org