

Mi control





Autora:
QF Marcela Agüero
Departamento Educación FDJ

Antecedentes personales



Mi nombre es

Estoy de cumpleaños

Insulinas que uso

Mi última hemoglobina fue

Fecha

/ /

Otros medicamentos que uso

Mis alergias son

En caso de emergencia llamar a:

Nombre

Teléfono

Definiciones

Glicemia

es el nivel de azúcar que tengo en la sangre

dosis de insulina

es la cantidad de insulina que debo inyectarme y que mi médico me indicó.

insulina

es una hormona fabricada en el páncreas. En la diabetes tipo 1, no se produce y por ello debo inyectarme insulina diariamente para vivir.

HdC

son carbohidratos, como el pan, arroz, masas, entre otros, que se transforman en azúcar dentro de mi cuerpo y aportan la energía que necesitamos.

H: insulina ultrarápida

R: insulina rápida

N: insulina NPH

L: insulina detemir (Levemir®)

G: insulina glargina (Lantus®)

T: insulina degludec (Tresiba®)

¿Cómo se mide la glicemia?

- 1 Reunir los elementos que necesito:
 - mi lancetero y lanceta
 - la cinta reactiva
 - mi máquina de glicemia
- 2 Lavarme las manos con jabón y secarlas bien.
- 3 Con el lancetero pincharme el dedo por el costado, nunca en la yema.
Rotar los pinchazos.
- 4 Colocar la gotita de sangre en la cinta reactiva.
- 5 Anotar en la libreta el número que aparece en mi máquina de glicemia.

¿Cómo usar mi libreta?

escribir la semana

glicemia

año 2016		antes del desayuno	2h después desayuno	antes del almuerzo
LUNES	Glicemia	160	105	135
	HdC	30		35
	Dosis de insulina	4H 20L		2H

cantidad de HdC que comí

cantidad de insulina que me coloqué

OBSERVACIONES

Cetonas,
Hice mucha actividad física,
Estaba resfriado.

año							
del / al /		antes del desayuno	2h después desayuno	antes del almuerzo	2h después almuerzo	antes de la once*	2h después de la once
LUNES	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
MARTES	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
MIÉRCOLES	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
JUEVES	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
VIERNES	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
SABADO	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						
DOMINGO	Glicemia						
	HdC						
	Dosis de insulina						

*once = hora del té

antes de la cena	2h después de la cena	otros horarios	OBSERVACIONES

Información Médica

Información Médica

Recuerda que tus controles
son para mejorar tu tratamiento.
Mira hacia adelante con optimismo.

