# Monitoreo

Glucosa
Presión Arterial

Clínica Virtual

#Membresía Nombre: Mes:

| Día | Glucosa | | Presión Arterial |
|---|---|---|---|
| | Ayuno | 2 horas después de comer | |
| Meta | | | |
| 1 | | | / |
| 2 | | | / |
| 3 | | | / |
| 4 | | | / |
| 5 | | | / |
| 6 | | | / |
| 7 | | | / |
| 8 | | | / |
| 9 | | | / |
| 10 | | | / |
| 11 | | | / |
| 12 | | | / |
| 13 | | | / |
| 14 | | | / |
| 15 | | | / |
| 16 | | | / |
| 17 | | | / |
| 18 | | | / |
| 19 | | | / |
| 20 | | | / |
| 21 | | | / |
| 22 | | | / |
| 23 | | | / |
| 24 | | | / |
| 25 | | | / |
| 26 | | | / |
| 27 | | | / |
| 28 | | | / |
| 29 | | | / |
| 30 | | | / |

## INDICACIONES PARA MEDIR

- **Ayuno** es no haber ingerido alimento por 8 horas.
- Las **2 horas después de comer** se cuentan a partir de que usted come el primer bocado.

- Descansar por lo menos 10 minutos.
- No consumir alcohol, café o tabaco.

## ¿CÓMO ME ENCUENTRO?

**60 - 70** — **¡Atención! Tu azúcar la tienes baja.** Toma ½ vaso de refresco o jugo regular, NO de dieta.

**70 - 100** — **¡Excelente!** Sigue así, lo lograste ¡Felicidades!

**100 - 130** — **Muy bien,** pero no dejes que suba.

**200** — **¡Cuidado!** Tu azúcar está alta. Agenda tu Videoconsulta cuanto antes si llevas más de 3 días así. Estamos para ayudarte.

Clínicas del Azúcar®