

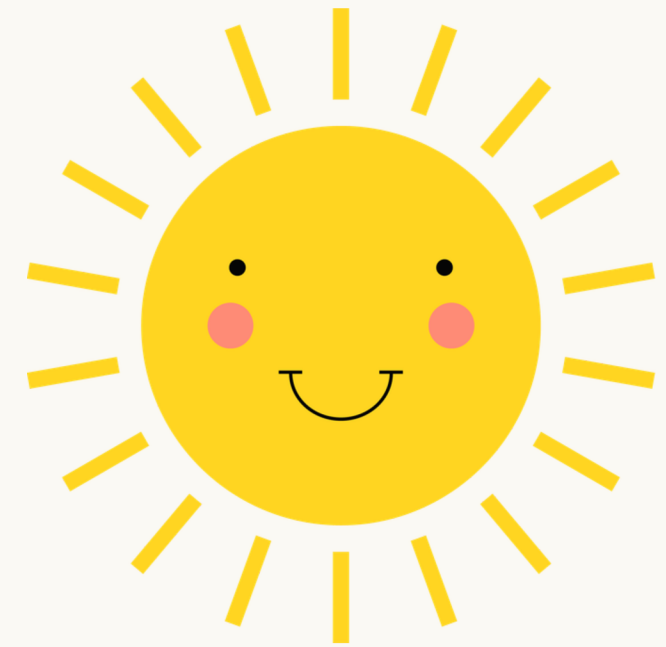
Medición con glucómetro

- Lávate las manos (cuidado jabones con glucosa) y sécalas.
- Pincha el dedo
- Elimina la primera gota
- Mide



En ayunas: hazlo lo antes posible al levantarte. Desde la cama.

Cuanto más tiempo pase, más probable que suba debido a la subida de cortisol fisiológico cada mañana.



© 2026 Naza Olivera. Todos los derechos reservados. Este documento está protegido por la legislación sobre propiedad intelectual. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación pública, transformación o utilización, total o parcial, por cualquier medio, sin la autorización expresa y por escrito de la autora, salvo los usos permitidos por la legislación vigente.

Registra

- A la hora y las dos horas de comer. Alterna.
- Cuenta desde que empiezas si comes rápido o normal.
- Al acabar si comes más despacio



	DESAYUNO			COMIDA		
FECHA-DÍA	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						

Nazareth Olivera Belart, Comadrona en la Ola © todos los derechos reservados.



Registra

- A qué hora te vas a dormir
- Calidad de sueño
- Horas de sueño
- Eventos estresantes: laborales y personales.



	CENA			NOCHES	
FECHA-DÍA	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS	HORA Y VALOR	HORA Y VALOR
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					

Nazareth Olivera Belart, Comadrona en la Ola © todos los derechos reservados.



Interpreta



	VALORES ÓPTIMOS	CON DIABETES POR DEBAJO:
AYUNAS	70-93 MG/DL	<93 MG/DL
1 HORA DESUÉS DE COMER	80 - 129 MG/DL	140 MG/DL (IDEAL <130)
2 HORAS DESPUÉS DE COMER	80 - 102 MG/DL	<120MG/DL

Tus glucemias deberían estar la mayor parte del tiempo por debajo o igual a la columna derecha.

Monitor continuo de glucosa

Detecta la glucosa 24 horas en tiempo real. Sin pinchazos.

- Anota la glucosa igual que con el glucómetro en tu hoja de registro.
- Si tienes picos fuera de la hora/dos horas anótalo y el tiempo transcurrido.
- Observa tu curva nocturna para ver cómo influye el descanso y la cena.



Muy útil si las ayunas se resisten para ver como estamos por la noche.

Interpretaríamos igual que con el glucómetro.
Es práctico y aporta mucho conocimiento de una misma.
Si te genera ansiedad es mejor no optar por este método.

