

# Mi registro de diabetes gestacional

- Tome unos cuantos minutos para anotar los alimentos que come, su nivel de glucosa en la sangre y el ejercicio que hace. Enseñarle este registro al proveedor de cuidados para la salud ayudará para que -él/ella y usted- hagan un plan conjunto para el cuidado del bebé y el suyo propio.
- **Comidas y bocadillos:** Anote las veces que come, qué es lo que come, cuánto come y cómo se preparó el alimento.
- **Lecturas (Resultados) de los niveles de glucosa en la sangre:** Hágase la prueba de sangre por la mañana antes de desayunar (en ayunas) y otra prueba 1 hora ó 2 horas después de empezar cada una de las comidas diarias. Escoja hacer la prueba ya sea en 1 ó en 2 horas y trate de siempre hacer su prueba a la misma hora después de comer. Circule 1-hora ó 2- horas para que el proveedor de salud sepa el tiempo en que se hizo la prueba.
- **Ejercicio:** Anote qué ejercicio hace y por cuánto tiempo lo hace.
- **Notas:** Anote cualquier otra cosa que Ud. considere que es importante. Recuerde revisar sus registros con el proveedor de cuidados para la salud en la siguiente cita.



	MAÑANA	MEDIODÍA	TARDE/NOCHE	BOCADILLOS	EJERCICIO	NOTAS
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			

	MAÑANA	MEDIODÍA	TARDE/NOCHE	BOCADILLOS	EJERCICIO	NOTAS
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			
	Hora	Hora	Hora	Hora	¿Qué comí y bebí?	Actividad y ¿por cuánto tiempo?
Fecha	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?	¿Qué comí y bebí?			
Glucosa en ayunas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas	Nivel de glucosa en la sangre en 1 ó 2-horas			

Pensamientos adicionales de cómo me siento: \_\_\_\_\_

**Metas para mi glucosa en la sangre:** En ayunas: menos de 95 mg/dl Una hora después de comer: menos de 130-140 mg/dl Ó 2 horas después de comer: menos de 120 mg/dl