

# Mida su glucosa en la sangre

## Apunte a lograr sus valores recomendados

Su nivel de glucosa en la sangre debe encontrarse dentro de sus **valores recomendados** la mayor cantidad de veces posible. Esto significa que el nivel no debe ser ni muy alto ni muy bajo. Mantenerse dentro de esos valores la mayor cantidad de veces posible ayuda a reducir su riesgo de tener complicaciones. El equipo de profesionales que trata su diabetes le ayudará a definir cuáles son los valores recomendados para usted. Escriba esos valores en las tarjetas para la billetera que aparecen abajo. Luego, recorte una tarjeta para la billetera y llévela siempre con usted.

**Tarjeta para la billetera** (corte por la línea punteada)

### Mis valores recomendados

Antes de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Dos horas después de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### Mis valores recomendados

Antes de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Dos horas después de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### Mis valores recomendados

Antes de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Dos horas después de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

### Mis valores recomendados

Antes de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Dos horas después de una comida:

Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.