

CUADERNO DE AUTOCONTROL DE LA GLUCEMIA



Sus datos

Apellidos: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Cuaderno entregado por: _____

Sus alergias: _____

Otros problemas de salud: _____

Su equipo sanitario

Responsable médico: _____

Personal de enfermería: _____

Personal dietista: _____

Personal de diabetología: _____

Personal de podología: _____

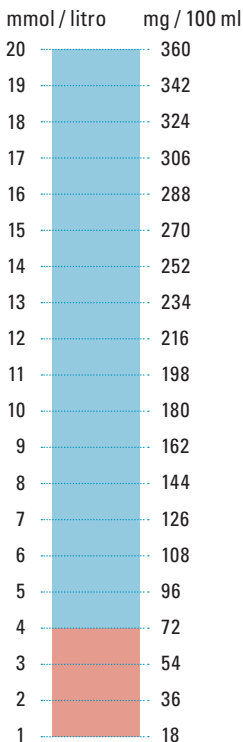
Personal de oftalmología: _____

Otro personal sanitario: _____

Niveles de glucemia

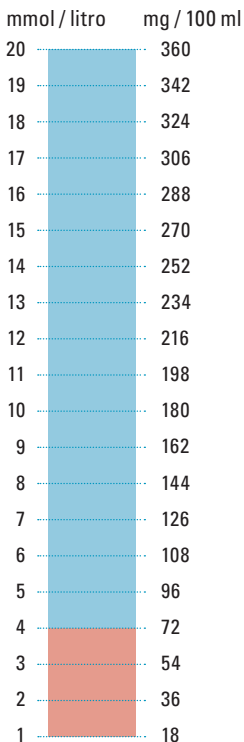
Puede anotar su objetivo glucémico en este gráfico.

En ayunas



Postprandial

(2 h después de una comida)



Hipoglucemia

Siéntese y coma cuatro terrones de azúcar. Vuelva a controlar tras 20 minutos (más información en la pág. 9).

Material utilizado

(para rellenar junto con su responsable sanitario)

Tipo de insulina: _____

Otro tratamiento inyectable: _____

Material de inyección usado:

Pluma o jeringuilla precargada

Pluma recargable

Material para autocontroles

Pluma autopunzante: _____

Lancetas: _____

Dispositivo: _____

Fecha de puesta en uso: _____

Formación sobre el «**GlucaGen® HypoKit®**» impartida el:

por: _____

Información práctica

¿Por qué debe controlar su glucemia?

Su nivel de glucemia (tasa de azúcar en sangre) varía a lo largo del día en función de su alimentación, su actividad física y su tratamiento. El control de la glucemia le ayudará a entender mejor los factores que influyen en ella y permitirá al personal médico adaptar su tratamiento. También contribuye a saber si sus percepciones físicas están vinculadas o no a las variaciones de la tasa de azúcar en sangre.

¿Cómo evitar una hipoglucemia?

- ▶ Incluya hidratos de carbono en cada comida.
- ▶ Adapte su consumo de hidratos de carbono en función de su actividad (su equipo sanitario puede facilitarle tablas para ayudarle).
- ▶ Tome su tratamiento con regularidad.

Controles médicos con su equipo sanitario

Cada tres meses:

- ▶ tensión arterial
- ▶ peso
- ▶ pies y calzado
- ▶ hemoglobina glicosilada

Cada seis meses:

- ▶ hemoglobina glicosilada (si no se hace cada tres meses)
- ▶ función renal
- ▶ balance lipídico
- ▶ control del estado bucal

Cada año:

- ▶ control oftalmológico
- ▶ vacuna de la gripe

Frecuencia estándar que se aumentará en caso necesario.

Conducir su vehículo sin riesgos

Desmayos, reducción de los reflejos, pérdida de concentración: la hipoglucemia puede provocar un accidente. Por eso, es imprescindible que controle su glucemia antes de conducir y anote el valor en su cuaderno de seguimiento junto con la hora y la fecha.

Es una obligación legal. En caso de control en carretera, debe poder justificar que su nivel de glucemia estaba por encima de 5 mmol/l antes de ponerse al volante.

Recomendaciones para las personas que conducen

- ▶ Tenga su material de control y alimentos ricos en hidratos de carbono en el coche.
- ▶ Controle sistemáticamente su glucemia antes de ponerse al volante y anote el valor en el cuaderno.
- ▶ Si es inferior a 5 mmol/l, tome 4 terrones de azúcar (unos 15 g).
Vuelva a medir la glucemia después de 20 minutos.
- ▶ Si está entre 5 y 7 mmol/l, tome 2 terrones de azúcar (unos 8 g). Durante el trayecto, haga controles cada 60-90 minutos.

Una alimentación equilibrada consiste en:

- ▶ tres comidas al día
- ▶ un farináceo en cada comida
- ▶ tentempiés según el tratamiento y el estilo de vida

¿Cómo se reconoce la falta de azúcar en sangre (hipoglucemia)?

Tiene una hipoglucemia si su glucemia está por debajo de 4 mmol/l o si nota alguno de estos síntomas:



cambios de humor



fatiga



hambre



dolor de cabeza



palidez



sudoración



temblores



vértigo



visión borrosa

¿Cómo corregir una hipoglucemia?

La hipoglucemia es una situación de emergencia: ¡no espere para actuar! Debe ingerir inmediatamente uno de los siguientes alimentos a su elección:

4 terrones de azúcar

o

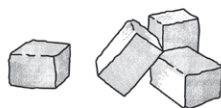
1,5 dl de zumo de fruta o
de un refresco con azúcar

o

2 cucharillas de café de miel

o

2 cucharadas soperas
de sirope con agua



Vuelva a controlar después de 20 minutos.
Si la glucemia sigue siendo inferior a 4 mmol/l,
repita el paso anterior.

+ INFORMACIÓN

Atención: en caso de hipoglucemia,
no interrumpa el tratamiento
prescrito (medicamentos o insulina).



Folleto informativo

El folleto «*Vivre avec un diabète*» (Vivir con diabetes) le ofrece consejos para gestionar mejor las situaciones cotidianas, como la conducción de automóviles, y para controlar adecuadamente su glucemia.

También aborda estrategias de prevención: alimentación equilibrada, actividad física, cuidado de los pies, controles oftalmológicos, etc.

Programas propuestos sobre educación terapéutica

Programa de apoyo ambulatorio

Concebido para pacientes diabéticos de tipo 2, este programa ofrece un seguimiento grupal e individual durante un año:

- ▶ Explora los diferentes aspectos necesarios para la gestión cotidiana de la diabetes: dieta, actividad física y comportamiento.
- ▶ Da prioridad al aprendizaje mediante la experiencia con el fin promover los cambios necesarios en cuanto a comportamiento, la rehabilitación de movimiento y la mejora de la calidad de vida.
- ▶ Ofrece talleres prácticos de 17:00 a 19:15 para explorar diferentes temas: actividad física, gestión del estrés, comidas en el exterior, etc.

Educación para la afrontar la diabetes

Programa ambulatorio de 5 días

Durante cinco días consecutivos, sin necesidad de hospitalización, un equipo de especialistas equilibra su diabetes y le aporta los conocimientos esenciales para entender y tratar su enfermedad.

Usted podrá:

- ▶ beneficiarse de un chequeo médico de su diabetes,
- ▶ comprender y revisar el tratamiento de la diabetes,
- ▶ equilibrar sus glucemias,
- ▶ compartir sus experiencias con otros pacientes,
- ▶ experimentar con diferentes soluciones terapéuticas.

Mejore sus capacidades y adapte el control de su diabetes en el día a día.

Jornadas de motivación en régimen ambulatorio

Trabaje su motivación para gestionar su enfermedad. Cada día se aborda un tema específico y adaptado a sus necesidades: tratamiento de la diabetes, insulina, actividad física y nutrición.



CONVIENE SABER

Solicite los programas o consúltelos en:

- www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient
- <http://hug.plus/diabetologie>

Tabla de adaptación del tratamiento con insulina

Insulina lenta

Mañana:

Tarde:

	Insulina rápida		
Glucemia (mmol/l)	Mañana	Mediodía	Tarde
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			
De:			
a:			

Insulina lenta

Mañana:

Tarde:

		Insulina rápida		
Glucemia (mmol/l)		Mañana	Mediodía	Tarde
De:				
a:				
De:				
a:				
De:				
a:				
De:				
a:				
De:				
a:				

Registro de su glucemia

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Trata- miento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Trata- miento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Trata- miento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Trata- miento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Trata- miento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha	Mañana		Mediodía		Tarde	
	En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					
	Glucemia					
	Tratamiento					
	Hidratos					

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Fecha		Mañana		Mediodía		Tarde	
		En ayunas	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida	Antes de la comida	Después de la comida
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						
	Glucemia						
	Tratamiento						
	Hidratos						

Al acostarse	Noche	Análisis de sangre Acetona	Sus observaciones

Teléfonos útiles

Servicio de Endocrinología, Diabetología, Nutrición
y Educación Terapéutica

Secretaría: 📞 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Unidad de Educación Terapéutica del Paciente

Secretaría: 📞 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Servicio de Atención Primaria

Consultas de enfermería y medicina

Recepción: 📞 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Unidad de Endocrinología y Diabetología Pediátrica

Secretaría: 📞 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88