



# Tome las riendas de la diabetes

Llevar un registro de cómo se siente y escribir sus pensamientos puede ayudarle a identificar patrones. Utilice esta tabla para hacer un seguimiento de cómo se siente cada día.

Fecha y hora	Alimentos y líquidos	Medicamentos para la diabetes	Actividad física	Sentimientos y pensamientos	Cualquier enfermedad	Valor de glucosa en sangre (encierre en un círculo los valores que están dentro del rango)
Lunes, 2/27 9:00 a. m.	7:00 a. m.: huevos, 1 tostada, rodajas de manzana, 1 taza de café	7:00 a. m.: Lantus, 30 unidades	Caminar después de la cena	Triste últimamente	No	7:00 a. m.: 105 9:00 a. m.: 170

## DIABETES

Fecha y hora	Alimentos y líquidos	Medicamentos para la diabetes	Actividad física	Sentimientos y pensamientos	Cualquier enfermedad	Valor de glucosa en sangre (encierre en un círculo los valores que están dentro del rango)



### ¿DESEA SEGUIR HACIENDO UN SEGUIMIENTO DE SUS TENDENCIAS?

Escanee el código QR y descargue una copia limpia de esta tabla para seguir haciendo un seguimiento de cómo se siente cada día.