



Mi cuaderno de análisis

Material para uso exclusivo de usuarios de productos OneTouch®

ONETOUCH®

Cómo usar su cuaderno de análisis

Semana del

8/9

1



Antes de comer



Después de comer



Insulina/medicación



Al acostarse



Madrugada

Día	Desayuno			Comida			Merienda		Cena			Noche			
Lunes	70	123	6	120	160	8			180	210					

Notas:

Utilice este cuaderno de análisis para ayudarle a aprender cómo la dieta, la medicación y el ejercicio afectan a su glucosa en sangre. Luego tome decisiones saludables cada día para controlar mejor su diabetes. Así es como debe trabajar con su cuaderno:

1 Rellene la fecha.

2 Cuando realice análisis de su glucosa antes y después de las comidas, anote los resultados de antes de comer en la columna

y los resultados de después de comer en la columna

3 Anote la cantidad de cualquier medicación que se haya administrado o tomado (insulina y/o fármacos orales), en la columna.

4 Cuando su resultado sea alto o bajo, redondéelo de forma que lo pueda ver fácilmente.

5 Utilice la sección de comentarios para remarcar las cosas importantes como comidas realizadas, ejercicio o estrés.

Contacte con nosotros en:



Línea de Atención Personal OneTouch®

























900 100 228 (llamada gratuita)

Horario de atención telefónica,
laborables de L a V, 9:00 a 19:00h



























Visite www.OneTouch.es





















Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda	 Cena		 Noche							
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

























Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda	 Cena		 Noche							
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

























Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda	 Cena		 Noche							
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															
























Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda		Cena		 Noche						
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

























Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda		Cena		 Noche						
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda	 Cena		 Noche							
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

Semana del _____

	 Desayuno		 Comida		 Merienda		Cena		 Noche						
Día															
Lunes															
Notas:															
Martes															
Notas:															
Miércoles															
Notas:															
Jueves															
Notas:															
Viernes															
Notas:															
Sábado															
Notas:															
Domingo															
Notas:															

Descargue la App Móvil OneTouch Reveal®

Sincronice los resultados de su medidor con la App Móvil OneTouch Reveal® con Tecnología ColourSure® y transforme sus datos en pantallas visuales que le permitirán ver la relación de sus glucemias con la alimentación, el tratamiento con insulina y la actividad física



Descargue
GRATIS
la App Móvil
OneTouchReveal®



¡Pregunte a su profesional sanitario para estar conectados!

Incluya el código de centro en la App OneTouch Reveal®



Pulse ⓘ si el sistema operativo de su móvil es Android

Introduzca el Código de Centro

--	--	--	--	--



Línea de Atención Personal OneTouch®

900 100 228 (llamada gratuita)

Horario de atención telefónica,
laborables de L a V, de 09:00–19:00h



Visite **www.OneTouch.es**