

# Meta de valores deseados de azúcar en la sangre

## DIABETES GESTACIONAL



**Ayuno:** 70 a 94 (el análisis de azúcar en la sangre en ayunas debe hacerse de 8 a 10 horas después de su última comida o bocadillo)

**2 horas después del inicio de las comidas:** 70 a 119

### EJEMPLO DEL PROGRAMA DE PRUEBAS

(Este programa es tan solo un ejemplo; tendrá que ajustar el horario para adaptarlo a su estilo de vida)

7 a.m.	Revise su nivel de azúcar en la sangre en ayunas
7:15 a.m.	Desayune
9:15 a.m.	Analice su azúcar en la sangre (2 horas después de desayunar)
9:45 a.m.	Coma un bocadillo
Mediodía	Almuerce
2 p.m.	Analice su azúcar en la sangre (2 horas después de almorzar)
3 p.m.	Coma un bocadillo
6 p.m.	Cene
8 p.m.	Analice su azúcar en la sangre (2 horas después de cenar)
9 a 11 p.m.	Coma un bocadillo (no coma nada más después del bocadillo a la hora de ir a dormir hasta que se haga el análisis de azúcar en la sangre por la mañana, de 8 a 10 horas)

**Vigile y registre sus niveles de azúcar en la sangre 4 veces al día.**

