



Diabetes Gestacional
Jornada anual para la
concientización y prevención
By **mommom**[®]
MOM RULES

Diario de monitoreo y medición para niveles de glucosa



Este diario pertenece a:



mommom[®]
MOM RULES

INTRODUCCIÓN

MomMom, una de las situaciones con las que no contamos al inicio del mágico viaje de nuestro embarazo es una afección que según datos de autoridades de salud mexicanas (IMSS) afectará a entre 8 y 18 mujeres de cada 100 embarazadas y desafortunadamente complicará 9 de cada 10 embarazos con esa afección: la diabetes gestacional.

Uno de los hábitos que, afortunadamente las nuevas generaciones de MomMoms están adoptando, es la cultura de la prevención. Sin duda, agregar a la rutina de embarazo el monitoreo de los niveles de glucosa los ayudará a ti y a tu médico a tomar decisiones a tiempo, certeras y atinadas.

En caso de estar iniciando este mágico viaje acostumbrémonos a prevenir, mas vale “pecar de preventivas” que “corregir sobre la marcha”.



Los queremos sanitos MomMom, a ti y a tu bebé.

STICKERS



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena



Instructivo

Tablero preventivo de Medición de Glucosa

Antes que nada, platica con tu ginecólogo o médico tratante tu interés de realizarte un monitoreo de glucosa por tu cuenta y con glucómetro casero.



Es muy muy raro que haya una contraindicación, sin embargo, es sumamente importante que tu médico esté enterado y juntos definan el número de lecturas semanales que se requieren para tener datos que los ayuden a tomar decisiones en el caso de que el padecimiento pudiera desarrollarse.

Encontrarás 9 columnas, en cada una de ellas registrarás las fechas, lecturas y datos relacionados con cada prueba que te realices.

● Usa un glucómetro para realizarlas y aprende a usarlo, que, aunque parece sencillo tiene su chiste (Puedes conocer cómo usar un glucómetro en: <https://mom-mom.org/usodelglucometro>).

● La lectura debe realizarse en ayunas y antes del primer alimento, después de haber dormido. Es decir, si no has desayunado a medio día (muy mal MomMom, muy mal) y te tomas la lectura a esa hora porque apenas vas a desayunar, la validez de la misma se verá afectada.

Al obtener la lectura:

- En la columna: “Semana de Embarazo” escribe el número de semana a la que corresponde la medición.
- En el apartado Fecha: Escribe el día de la semana, la fecha, el mes y el año.
- Haz lo mismo en el apartado “Hora”.
- Registra la medición arrojada por el glucómetro y ¡a comer!
- Al terminar de desayunar espera entre 1 y 2 horas para realizar una nueva medición y regístrala (pregunta a tu médico cuál es el tiempo idóneo de espera).
- En la columna “Menú”: Escribe lo que comiste. SIN HACER TRAMPA, escribe si hubo un gustito dulce (pan dulce, bebidas azucaradas, jugos procesados no naturales, etc).
- En la columna “Incidencias”, registra factores que pudieran haber influido en la medición como: Un susto, un sobresalto, un disgusto, emociones, discusiones, etc.



Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición antes del desayuno	Medición después del desayuno	Menú del desayuno	Incidencias

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición antes del desayuno	Medición después del desayuno	Menú del desayuno	Incidencias

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición antes del desayuno	Medición después del desayuno	Menú del desayuno	Incidencias



Medir con regularidad y tener un buen control de nuestros niveles de glucosa, ayudará a evitar complicaciones durante el embarazo.

Cuida tu salud y la de tu bebé.





Diabetes Gestacional
Jornada anual para la
concientización y prevención
By **memmem**[®]
MOM RULES

Diario de monitoreo y medición para niveles de glucosa



Este diario pertenece a:



memmem[®]
MOM RULES

MomMom, una de las situaciones con las que no contamos al inicio del mágico viaje de nuestro embarazo es una afección que según datos de autoridades de salud mexicanas (IMSS) afectará a entre 8 y 18 mujeres de cada 100 embarazadas y desafortunadamente complicará 9 de cada 10 embarazos con esa afección: la diabetes gestacional.

Uno de los hábitos que, afortunadamente las nuevas generaciones de MomMoms están adoptando, es la cultura de la prevención. Sin duda, agregar a la rutina de embarazo el monitoreo de los niveles de glucosa los ayudará a ti y a tu médico a tomar decisiones a tiempo, certeras y atinadas.

En caso de estar iniciando este mágico viaje acostumbrémonos a prevenir, mas vale “pecar de preventivas” que “corregir sobre la marcha”.



Los queremos sanitos MomMom, a ti y a tu bebé.

STICKERS



Instructivo

Tablero de Medición de Glucosa

MomMom, sí hay de qué preocuparse, pero no tanto. Seguramente ya estarás familiarizada con el uso del glucómetro y tu médico ya ha tomado medidas en torno a tu dieta y ejercicio e incluso pudo ya haberte recetado algún medicamento o insulina.

Si sigues sus indicaciones y atiendes a las instrucciones que te dé tu profesional de salud, todo saldrá bien y tu salud volverá a la normalidad en las semanas siguientes a tu parto.

En este caso SÍ o SÍ es necesario que seas muy cuidadosa y rigurosa con el registro de tus mediciones de glucosa.



En cada visita ginecológica lleva tu registro y muéstralo a tu médico. Juntos podrán tomar decisiones informadas y atinadas.

- En el apartado fecha: Escribe el día de la semana, la fecha, el mes y el año.
- Haz lo mismo en el apartado “Hora”.
- Registra la medición arrojada por el glucómetro y ¡a desayunar!
- Al terminar cada alimento del día espera 2 horas para realizar una nueva medición y regístrala (tu médico puede cambiar el tiempo de espera, así que en este punto espera que él lo defina).
- En la columna “Menú”: Escribe lo que comiste. SIN HACER TRAMPA, escribe si hubo un gustito dulce (pan dulce, bebidas azucaradas, jugos procesados no naturales, etc).
- En la columna “Incidencias”, registra factores que pudieran haber influido en la medición como: Un susto, un sobresalto, un disgusto, emociones, discusiones, etc.

Repite la operación para la comida y la cena.



Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Desayuno Comida ó Cena	Medición antes del alimento	Medición después del alimento	Menú	Incidencias
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Desayuno Comida ó Cena	Medición antes del alimento	Medición después del alimento	Menú	Incidencias
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Desayuno Comida ó Cena	Medición antes del alimento	Medición después del alimento	Menú	Incidencias
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				
						<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Comida <input type="checkbox"/> Cena				



Medir con regularidad y tener un buen control de nuestros niveles de glucosa, ayudará a evitar complicaciones durante el embarazo.

Cuida tu salud y la de tu bebé.





Diabetes Gestacional
Jornada anual para la
concientización y prevención
By **mommom**[®]
MOM RULES

Diario de monitoreo y medición para niveles de glucosa



Este diario pertenece a:



mommom[®]
MOM RULES

MomMom, una de las situaciones con las que no contamos al inicio del mágico viaje de nuestro embarazo es una afección que según datos de autoridades de salud mexicanas (IMSS) afectará a entre 8 y 18 mujeres de cada 100 embarazadas y desafortunadamente complicará 9 de cada 10 embarazos con esa afección: la diabetes gestacional.

Uno de los hábitos que, afortunadamente las nuevas generaciones de MomMoms están adoptando, es la cultura de la prevención. Sin duda, agregar a la rutina de embarazo el monitoreo de los niveles de glucosa los ayudará a ti y a tu médico a tomar decisiones a tiempo, certeras y atinadas.

En caso de estar iniciando este mágico viaje acostumbrémonos a prevenir, mas vale “pecar de preventivas” que “corregir sobre la marcha”.



Los queremos sanitos MomMom, a ti y a tu bebé.

STICKERS



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena



Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena
Desayuno	Desayuno
Comida	Comida
Cena	Cena

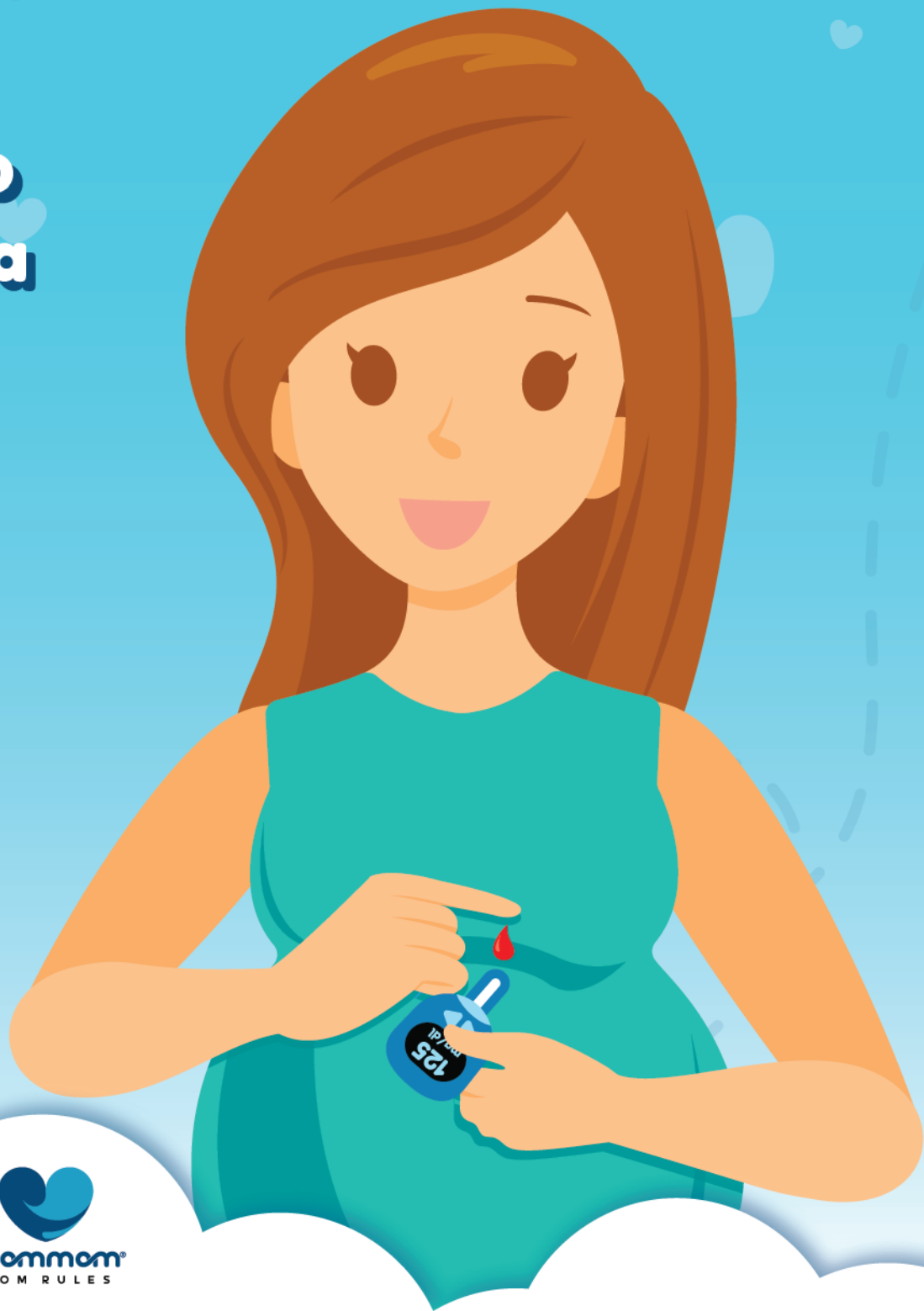


Instructivo

Tablero personalizado de Medición de Glucosa

Existen algunos casos en los que, dependiendo de la gravedad del padecimiento, tu médico indique que requieres más mediciones; para ello, hemos diseñado un tablero de medición más libre para que lo adecúes acorde a tus necesidades.

Hazlo más divertido usando los stickers



Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición	CP1.	CP2.	Observaciones, Incidencias, tiempo de comida, medición antes o después de los alimentos, comentarios generales.

*CP1 y CP2 Son campos personalizables para que registres algún otro dato que te sea de utilidad

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición	CP1.	CP2.	Observaciones, incidencias, tiempo de comida, medición de alimentos o después de alimentos, comentarios generales.

*CP1 y CP2 Son campos personalizables para que registres algún otro dato que te sea de utilidad

Hoja de registro

Semana de embarazo	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora	Medición	CP1.	CP2.	Observaciones, incidencias, tiempo de comida, medición de alimentos o después de alimentos, comentarios generales.

*CP1 y CP2 Son campos personalizables para que registres algún otro dato que te sea de utilidad



Medir con regularidad y tener un buen control de nuestros niveles de glucosa, ayudará a evitar complicaciones durante el embarazo.

Cuida tu salud y la de tu bebé.

