

# Horarios recomendados de automonitoreo



Antes de cada comida y/o ayuno de 8 a 12 horas



2 horas después de comer, se comienza a contar al primer bocado



Antes de dormir o en la madrugada

# ¿Cómo sé si mi nivel de glucosa está elevado?

Condición	Normal	Prediabetes	Diabetes
En ayunas	Menor a 108 mg/dL	108 a 125 mg/dL	126 mg/dL o más
2 horas después de la comida	Menor a 140 mg/dL	140 a 199 mg/dL	200 mg/dL o más

# Frecuencia del automonitoreo

**TIPO 1**

3 veces o más al día

**TIPO 2**

3 veces a la semana