

# Cómo medirse la glucosa (el azúcar)

Buenos momentos para medirse: antes de comer, 2 horas después de comer, y a la hora de acostarse.

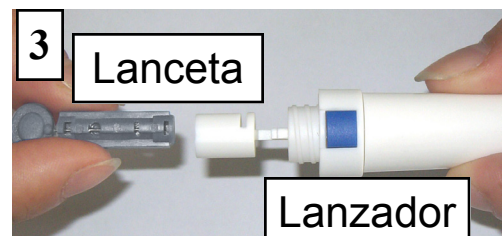
1. Configure la fecha y la hora según las instrucciones del glucómetro.



Glucómetro

2. Lávese las manos.

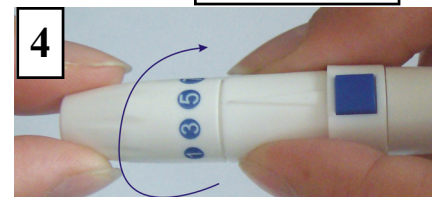
3. Meta una lanceta en el lanzador.



Lanceta

Lanzador

4. Ajuste el selector para controlar la profundidad con que penetra la piel.



5. Meta una tirita en el glucómetro.



5

Tirita

6. Pínchese el lado del dedo.

7. Toque la gota de sangre con la punta de la tirita.



6



7

8. Espere unos segundos para que el glucómetro analice la sangre.

## ¿Cuáles son mis metas para el azúcar?

Antes de comer	80—130
2 horas después de comer	Menos de 180