

Mi plan para el cuidado de la diabetes

Nombre:

Fecha:

Doctor o proveedor médico:

Teléfono:

Le preguntaré a mi doctor o proveedor médico acerca de los ABC del control de la diabetes:

- Aspirina y A1c
- Presión Sanguínea
- Colesterol

Las metas recomendadas de la asociación americana de la diabetes son:

Azúcar de sangre: A1c menos del 7%	Blood Pressure: 130/80 or less
Mal colesterol: LDL menos del 100	Vacuna contra la Gripe: cada otoño; Pneumovax (una vez en el curso de mi vida)

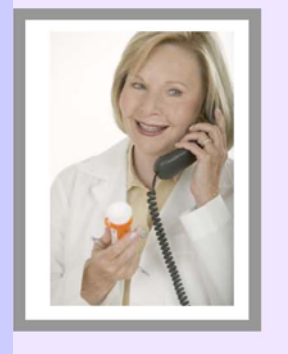
No perderé de vista mis metas y números en **mi** tarjeta de de la diabetes.

Llamaré a mi doctor o proveedor médico HOY si:

1. Tengo cambios en mis pies (dolor o se ponen rojos).
2. Experimento ardor al ir al baño (al orinar).
3. Me siento sediento o necesidad ir al baño a menudo.
4. Necesito tomar medicamentos nuevos sin receta médica.

Llamaré al 911 o iré al departamento de emergencia si:

5. Me siento mareado o confuso.
6. Tengo dolor y/o opresión en el pecho.
7. Me siento débil o experimento hormigueo.
8. Tengo cambios en mi visión o problemas al hablar.
9. Algún otro síntoma:



Lista de comprobación

Cosas que hacer todos los días:

- Probar mi nivel de azúcar en sangre y escribir en el cuaderno diario de pesca.
- Compruebe las llagas de mis pies.
- Tome los medicamentos como mi mi médico me dice.
- Tenga cuidado de mis dientes y encías.
- Use identificación de la diabetes.
- Siga un plan de comidas saludable.
- Obtener de la actividad física.



Cosas que hacer una vez al año:

- Visita a un oculista para un examen completo de los ojos.
- Visite a un dentista por lo menos una vez al año.
- Vacunarse contra la gripe.
- Mi sangre, las grasas han probado.
- Tengo mi orina pruebas de proteína.
- Una visita a pie por un médico examen completo de los pies.

Cosas que hacer mi médico para visitas:

- Lleve una lista de mis preguntas a mi cita.
- Lleve una lista de mis medicamentos, incluyendo vitaminas.
- De azúcar en la sangre en mi cuaderno conmigo.
- Pregunte acerca de mi nivel de A1c y fijar un objetivo para mi próxima visita.
- Que mi médico comprobar mis pies.
- Que mi presión arterial controlados.
- Fijar nuevos objetivos para una alimentación saludable y actividad física.



Alimentación Saludable Objetivo:

Actividad Física Objetivo:
