

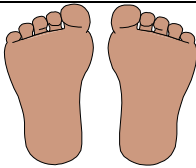






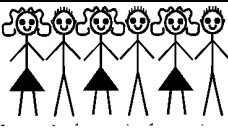


CONTROL PERSONAL PARA LA DIABETIS

La diabetes es una enfermedad muy seria que puede causar daños en las venas y nervios que van al cerebro, ojos, riñones, piernas y pies.

Usted, el paciente es la persona mas importante para controlar su diabetes. Nosotros le guiaremos y ayudaremos para controlar su diabetes. Las siguientes metas le van a ayudar a mantener su diabetes bajo control para reducir daños en sus venas y nervios.

| Por favor escoja las metas que se le faciliten controlar su diabetes. | | SI | No |
|---|---|----|----|
|  | Meta 1: Enfasis en mantener mi HbA1c bajo 7. | | |
|  | Meta 2: Hare ejercicios (caminar) 30 minutos _____ dias por semana. Si siente dolor en el pecho, dificultad al respirar, apretamiento de pecho, buscare atencion medica. | | |
|  | Meta 3: Me examinare mis pies diariamente. Si detecto inchazon o irritacion buscare atencion medica. Yo visitare anualmente al podiatra (Medico de los pies). | | |
|  | Meta 4: Seguire una dieta baja en grasa para reducir mi nivel de azucar en la sangre y colesterol. | | |
|  | Meta 5: Tratare de obtener mi peso ideal. Rebajare _____ libras para mi proxima visita. | | |
|  | Meta 6: Tomare una aspirina de niño diariamente. | | |
|  | Meta 7: Dejare de fumar. | | |
|  | Meta 8: Me hare examen de vista anualmente o como sea indicado. | | |
|  | Meta 9: Examinare el azucar en la sangre. Me chequeare mi nivel de azucar en la sangre y avisare si los resultados son constantemente menos de 70 o mas de 180. | | |
|  | Meta 10: Hablaré con mi familia, amigos, etc. sobre como me siento al tener diabetes. Atendere a grupos de orientacion sobre la diabetes. | | |