



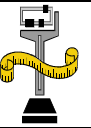




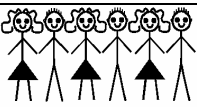



# CONTROL PERSONAL PARA LA DIABETES

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

**Usted, el paciente es la persona más 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 le faciliten controlar su diabetes.		SI	No
	<u>Meta 1:</u> Enfasis en mantener mi HbA1c bajo 7.		
	<u>Meta 2:</u> Hare ejercicios (caminar) 30 minutos _____ días por semana. Si siento dolor en el pecho, dificultad al respirar, presión en el pecho, buscaré atención médica.		
	<u>Meta 3:</u> Me examinaré mis pies diariamente. Si detecto hinchazón o irritación buscaré atención médica. Yo visitaré anualmente al podiatra (Médico de los pies).		
	<u>Meta 4:</u> Seguiré una dieta baja en grasa para reducir mi nivel de azúcar en la sangre y colesterol.		
	<u>Meta 5:</u> Trataré de alcanzar mi peso ideal. Rebajaré _____ libras para mi próxima visita.		
	<u>Meta 6:</u> Tomaré una aspirina de niño diariamente.		
	<u>Meta 7:</u> Dejaré de fumar.		
	<u>Meta 8:</u> Visitaré al médico de la vista anualmente o como se me indique.		
	<u>Meta 9:</u> Examinaré el azúcar en la sangre. Revisaré el nivel de azúcar en la sangre y avisaré si los resultados son constantemente menos de 70 o más de 180.		
	<u>Meta 10:</u> Hablaré con mi familia, amigos, etc. sobre como me siento al tener diabetes. Atenderé a grupos de orientación sobre la diabetes.		
 <b>Mi Meta</b>	<u>Meta 11:</u>		

Insert your Health Center's Name Here