Yo tomaré el control

Entiendo que tengo diabetes mellitus. Sé que la diabetes es una enfermedad grave que tendré por el resto de mi vida. Sé que si controlo el azúcar en mi sangre reduciré el riesgo de padecer un ataque cardíaco, ceguera, daños en los riñones y problemas circulatorios.

Como sus proveedores de atención médica, le ayudaremos a mantener controlada su propia diabetes. Establecer metas y cambiar el comportamiento le ayudarán.

N	Viveles d	e azúcar	
	330 300 270	Demasiado	alto E
	240		:
	219 180		
	150 120	Bien	
	90 60		

This product was developed by the RWJ Diabetes Self Management Program at Community Health Center, Inc. in Middleton, CT. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.

La hemoglobina A 1 C mide en qué medida su nivel de azúcar ha estado controlado durante los últimos 3 meses. Es importante vigilar la A 1 C. También son importantes la presión sanguínea, el colesterol LDL de baja densidad y el peso.

Metas: Para controlar 1) mi A1C 2) mi presión arterial 3) mi grasa en la sangre (LDL) 4) mi peso

Fecha	A1C La ideal es 6.5	Presión arterial Bueno es igual a 130/80	LDL Bueno es menos de 100	Peso Mi meta:

Haré mi mejor esfuerzo para controlar mi diabetes. Mi primer paso será asistir a mis sesiones médicas					
y educativas			Fecha:		
Salmon copy: for chart				White copy: for patient	

	Cosas que haré.	Fecha en que comenzaré	Fechas de control (aún trabajando/manteniendo buenos hábitos)
	Controlaré el azúcar en mi sangre según las instrucciones.		
	Tomaré mi medicamento		
	Tomaré una aspirina al día si se me indica hacerlo.		
	Haré ejercicio durante mindías/semana. Mi ejercicio será		
	Bajaré libras enmeses.		
	Comeré 3 comidas ymeriendas sanas al día.		
	Usaré aceite de oliva/canola.		
(4)	Renunciaré a las bebidas gaseosas con azúcar.		
	Dejaré/reduciré el consumo de sal.		
	Consumiré porciones más pequeñas.		
	Dejaré de fumar o reduciré el consumo de tabaco.		
**	Revisaré mis pies en forma diaria.		
	Siempre estaré calzado con zapatos o pantuflas. Usaré calcetines con mis zapatos.		
Nombre del 1		Fache	de nacimiento:

Nombre del paciente:	Fecha de nacimiento:
Expediente No.	Salmon copy for chart; white for patient