



## ¿Tengo muy alto el azúcar en la sangre?

Si tiene alto el azúcar, esto puede deberse a las siguientes razones. Marque las que se apliquen a usted:

- A veces se me olvida tomar mis medicamentos para el azúcar.
- Por lo general como porciones muy grandes.
- Me siento tenso, irritado, preocupado o deprimido.
- Encuentro excusas para no hacer ejercicio.



## ¿Cuál es mi próximo paso?

- Voy a leer más sobre esto.
- Lo consultaré con mi familia y amigos.
- Voy a pensarlo.

**Usted puede  
tomar el control.  
La decisión  
es suya.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-10

# Pensando en revisar su nivel de azúcar en la sangre

Etapa de cambio Pre-contemplación

1



Este folleto es para usted si nunca ha revisado su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, y no está dispuesto a empezar a hacerlo.



**¿Qué pasa si no estoy listo para revisar mi nivel de azúcar en la sangre?**

Quizás usted no está listo hoy para revisar su nivel de azúcar en la sangre. Por varias razones, a muchas personas les resulta difícil hacerse esta prueba. ¿Se aplican a usted algunas de estas razones?

Marque cualquiera que se aplique a su caso, o agregue las suyas.

- No tengo tiempo.
- No quiero que la diabetes controle mi vida.
- Me pongo nervioso cuando pienso en eso.
- Me desagrada el dolor.
- No lo puedo hacer en este momento.
- Si ya sé que tengo el azúcar alto, ¿para qué hacerme la prueba?

Agregue sus propias razones:

---



**¿Por qué otras personas chequean su nivel de azúcar en la sangre?**

Muchas personas con diabetes revisan con regularidad su nivel de azúcar en la sangre porque así pueden controlarlo mejor.

Los ayuda a:

- evitar un alto nivel de azúcar en la sangre.
- tratar el azúcar alto.
- evitar un bajo nivel de azúcar en la sangre.
- tratar el azúcar bajo.
- manejar la diabetes cuando se enferman.
- ---



**¿Cómo me puedo beneficiar si me mido el nivel de azúcar en la sangre?**

- Me sentiré mejor, física y emocionalmente.
- Disfrutaré de más actividades con mi familia.
- Perderé menos días de trabajo.
- Puedo prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes.

Agregue sus propias razones:

---

---

---