

¿Qué podría interferir con mi plan?

El cambio es un proceso, una jornada hacia una meta. Los obstáculos son una parte natural del proceso. Es importante aprender a manejarlos y abordarlos antes de que ocurran.

Mencione una posible razón para no medirse la glucosa regularmente.

¿Qué puede hacer para evitar que se convierta en un problema?



¿A quién necesito como apoyo?

¿Quién puede ayudarlo a lograr su meta?

Diga una manera en que esa persona puede ayudarlo.

Con un medidor de glucosa (azúcar), usted puede tomar el control de su diabetes. ¡Imagínese cómo se sentiría estando en control!



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-1D2-06-12

Preparándose para medir su nivel de glucosa en la sangre

Etapas de cambio Preparación



Este folleto es para usted si está listo para empezar a medir su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, o si ha decidido hacerlo con más frecuencia.



¿Con qué frecuencia debo medirme la glucosa?

Eso depende de usted, de las medicinas que toma, y de lo que desee aprender de ello.

¿Usa insulina?

- Mídase la glucosa de tres a cuatro veces por día.

¿Toma píldoras y no ha logrado el nivel de A1C deseado?

- Mídase la glucosa de dos a cuatro veces por día.

Otros factores

- Consúltelos con su equipo de salud.



¿Cuál es mi meta?

Proponerse alcanzar una meta es una de las claves del éxito. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Con qué frecuencia tendré que medirme la glucosa?

¿Cuándo debo medirme la glucosa, con relación a las comidas?

¿Cómo usaré los resultados?

- Los usaré para ajustar la insulina.
- Los usaré para cambiar mi forma de comer.
- Los usaré para hacer cambios en mi rutina de ejercicios.

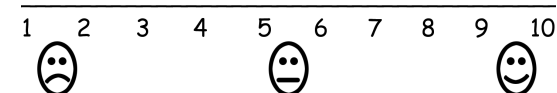
¿Cuándo voy a comenzar?



¿Es esta meta adecuada para mí?

Conteste las siguientes preguntas para saber si esta meta es adecuada para usted:

¿Qué tan importante es esta meta para mí?



¿Qué tan seguro estoy de que puedo alcanzar esta meta?

