

OBJETIVOS Y COMPROMISO DE AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Usted es la persona clave para cuidar su diabetes. Puede prevenir o retrasar los problemas en sus ojos, riñones, pies, encías, y corazón. Nosotros le guiaremos y le brindaremos apoyo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse saludable con diabetes.

Circule la meta (o las metas) con las cuales le gustaría trabajar para manejar su diabetes.



Trabajaré para mantener mi A1c por debajo de ____ y acudiré a mis visitas clínicas programadas.



Caminaré unos ____ minutos ____ día(s) a la semana. Si siento dolor o presión en el pecho o me falta el aliento, dejaré de caminar e iré a una clínica u hospital, consultaré a mi médico.



Tomaré mis pastillas para la diabetes o la insulina y otros medicamentos según indicado por mi médico.



Me examinaré los pies todos los días. Si veo una llaga o enrojecimiento e hinchazón, iré a la clínica para que me examinen los pies.



Comeré más alimentos saludables, incluyendo más vegetales. Tomaré más agua. Mantendré el tamaño de mis porciones pequeñas (circule su elección o elecciones).



Perderé ____ libras de peso en los próximos ____ meses.



Dejaré de consumir tabaco, como cigarrillos, tabaco de mascar, cigarrillos electrónicos y cigarros.

Limitaré mi consumo de alcohol (circule su elección o elecciones).



Tomaré una aspirina de bebé o una aspirina recubierta cada día, si mi médico me lo indica.



Usaré menos sal para ayudar a bajar mi presión arterial.



Hablaré con mi familia y mis amigos sobre la diabetes. Ellos pueden brindarme apoyo.