



# Su Hogar de Salud Manteniendo su Diabetes Bajo Control

Estamos orgullosos de ser su hogar de salud. Usted ha sido diagnosticado con diabetes, y como parte de su Equipo de Cuidados de Salud, nuestro objetivo es ayudarlo a mantenerla bajo control. Aquí le damos unas recomendaciones claves para el control de la diabetes.

## 1 Coma saludable

- Coma los alimentos correctos en porciones adecuadas. Comer mucho o muy poco puede afectar sus niveles de glucosa o azúcar en la sangre.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Escoja alimentos bajos en calorías, grasa, azúcar y sal.
- No se salte comidas.
- Limite el alcohol. Mucho alcohol puede bajar su nivel de glucosa.

## 2 Haga ejercicio

- Haga ejercicios aeróbicos como caminar, correr y andar en bicicleta. Ayuda a que su cuerpo use mejor la insulina.
- Haga ejercicios de fortalecimiento como pesas o bandas de resistencia. Ayuda a bajar la glucosa en la sangre.
- Hable con su médico si el ejercicio hace que su nivel de glucosa baje.

## 3 Revise sus niveles de glucosa y mantenga un registro de sus resultados

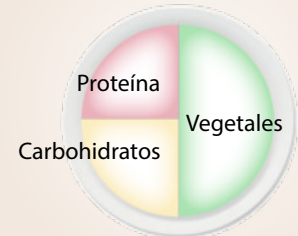
- Revise su nivel de glucosa con un medidor de glucosa en su casa para saber si su nivel de azúcar en la sangre es muy bajo, alto o está bien.
- Hágase la prueba A1C en el consultorio del doctor o en el laboratorio: Esta prueba le permite saber el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Al revisar su A1C, usted sabe si su plan de alimentación, de ejercicios y la medicina están funcionando o necesitan cambiarse.

## 4 Tome su medicinas

- Tome su medicina a tiempo y aún si se siente bien.
- Compre sus medicinas a tiempo.
- Tome la cantidad correcta de medicina. Tomar mucha o poca medicina puede hacer que su nivel de glucosa suba o baje.

### Plan

- Divida las porciones de sus alimentos así:



- Haga al menos 50 minutos de ejercicio aeróbico, 3 días a la semana.
- Haga ejercicio de fortalecimiento al menos 2 o 3 veces a la semana, con un día de por medio.

- Mantenga su nivel de glucosa cerca de 154 mg/dL todos los días.
- Esto le ayuda a obtener un buen resultado en la prueba A1C.

### Asegúrese de saber:

- Cómo tomar su medicina
- Cuánto tomar
- Cuándo tomarla

# Su Plan Personal para el Cuidado de su Diabetes:

## Plan de Acción para el Período de:

Su nombre \_\_\_\_\_

Semana de					
/	/	---	/	/	

## Coma saludable

Vegetales (Mitad del plato)	Carbohidratos (Una porción pequeña)	Proteína (La otra porción pequeña)
Espinacas, chiles, nopales, jícama, zanahorias, repollo, tomates, lechuga, brócoli, cebolla, coliflor	Pan, cereal, avena, arroz y pastas integrales, granos cocidos, papas, maíz	Pollo y pavo sin piel, pescado, carne y puerco sin grasa, huevos, nueces, semillas, queso

Añada \_\_\_\_\_ porciones de frutas y \_\_\_\_\_ porciones de lácteos o ambos.

## Haga ejercicio

Tipo de ejercicio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Aeróbicos	min	min	min	min	min	min	min
Fortalecimiento	min	min	min	min	min	min	min
Otro	min	min	min	min	min	min	min

Llame a su doctor si: \_\_\_\_\_

## Revise sus niveles de glucosa y mantenga un registro de sus resultados

Su nivel de GLUCOSA IDEAL antes de comer: \_\_\_\_\_ después de comer: \_\_\_\_\_ a la hora de dormir: \_\_\_\_\_

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Antes de comer							
Después de comer							
A la hora de dormir							

Llame a su doctor si: \_\_\_\_\_

## Tome su medicinas

Nombre de la Medicina	Cuántas veces	Cómo tomarla	Cuándo tomarla
		Vía oral      Inyección	AM      PM
		Vía oral      Inyección	AM      PM
		Vía oral      Inyección	AM      PM

Llame a su doctor si: \_\_\_\_\_

## Próximo chequeo

Tipo	Fecha
Con su doctor	
Con su dentista	
Con su doctor de ojos	
Con su nutricionista	

## Next lab test

Tipo de Prueba	Fecha
Niveles de Colesterol	
A1C	
Riñones	

## Stay in touch

	Números de teléfono
Doctor	
Enfermera	
Dentista	
Farmacéuta	