



## CUIDAR DE SUS DIABETES

- Chequea su nivel de azúcar en la sangre todas las mañanas antes de comer algo. Si trabaja en la noche, verifique su nivel de azúcar en la sangre cuando se despierte de su período más largo de sueño. La meta es <120.
- Si su doctor le pide que lo chequea después de comer, debe ser de 1 a 2 horas después del comienzo de la comida. La meta es <180.
- ¡Anote sus resultados de azúcar en la sangre! Si no tiene un libro de registro, también puede usar un calendario de bolsillo pequeño. TRAIGA SU LIBRO DE REGISTRO A CADA CITA.
- Su doctor también puede tener objetivos de azúcar en la sangre que están diseñados solo para usted, que son diferentes (o que se agregan) a estos objetivos.
- Examine sus pies cada día para detectar enrojecimiento, sensibilidad, heridas abiertas o callos. Si tiene una herida abierta en el pie, debe pedirle a su profesional médico que la examine lo antes posible.
- Si tiene algún síntoma inusual como aumento de la sed, orinar con más frecuencia, visión borrosa u otros cambios repentinos en la visión, o hormigueo / ardor / entumecimiento en sus manos y / o pies, escriba estos síntomas en su registro de azúcar en la sangre e informe a su proveedor. .
- Debe obtener un examen ocular de la parte posterior de su ojo cada año, incluso si su visión no ha cambiado. Esto es para buscar cambios en la parte posterior del ojo causados por su diabetes. Ofrecemos estos exámenes de retina en Hope.
- Preguntas sobre la dieta? ¡Pregúntele a su proveedor! Muchas preguntas también pueden ser respondidas por este sitio web: [www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/?loc=ff-slabnav](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/?loc=ff-slabnav)
- ¡Hacer ejercicio es importante! Ayuda a su cuerpo a usar la insulina con mayor eficacia y reduce el azúcar en la sangre. Puede comenzar tan simplemente como una caminata diaria enérgica de 10 a 15 minutos.
- Uno de los análisis de sangre hecho por su proveedor se llama “hemoglobina A1C.” Esto nos dice cuáles han sido sus niveles de azúcares (en promedio) durante los tres meses previos a la prueba. Una A1C de <7% significa que su diabetes está bien controlada.
- También haremos periódicamente exámenes de orina para verificar la presencia de proteínas. Esto nos dice si su diabetes está comenzando a afectar sus riñones.
- Manténgase actualizado con sus vacunas (incluida la vacuna contra la gripe). La diabetes puede dañar la capacidad de su cuerpo para combatir infecciones. Recibir todas tus inyecciones te ayuda a mantenerte saludable.

HEMOGLOBINA A1C ACTUAL (fecha / resultados): \_\_\_\_\_

FECHA DE MI ÚLTIMO EXAMEN DE OJOS: \_\_\_\_\_

MIS PRÓXIMAS PRUEBAS DE LABORATORIO DEBEN EN:    1 mes    3 meses    6 meses

MI PRÓXIMA CITA DEBE ESTAR EN:        1 mes        3 meses        6 meses