

Control de la diabetes: Mi plan de acción para controlar mi azúcar en la sangre

Le preguntaré a mi médico

- ¿Cuál es mi meta de A1c? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre antes de las comidas (examen en casa)? _____
- ¿Cuál es mi meta con respecto al nivel de azúcar en la sangre a la hora de dormir (examen en casa)? _____

Trabajaré en las tres metas siguientes durante los próximos dos meses para controlar mi nivel de azúcar en la sangre.

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Elija cosas que realmente desea hacer. Por ejemplo, comeré verduras en mis comidas diarias.

Las siguientes son 3 personas que me pueden ayudar a hacer estas cosas (por ejemplo, amigo, compañero de trabajo, médico).

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales razones para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un buen nivel.

1. _____
2. _____
3. _____



Revisaré este plan en dos semanas. Fecha de la primera revisión: _____

En este momento, veré qué está funcionando y qué no. Cambiaré lo que no está funcionando.

Me premiaré por lo que he podido hacer. Mi premio será _____.

Seguiré trabajando en mis metas durante 10 semanas más. Uno se tarda aproximadamente tres meses en hacer cualquier cambio de hábito.

Sé que mis metas cambiarán con el tiempo. Escribiré un nuevo plan al menos cada tres meses. Colocaré mi plan de acción en un lugar en el cual lo pueda ver con frecuencia.

¡Puedo hacerlo!

Firma: _____

Fecha: _____



(MMCD EDUCACIÓN PARA LA SALUD – DIABETES AUTOCUIDADO)

Todo el material de este folleto es sólo informativo. Por lo tanto, no reemplaza el consejo de su médico.