



# Metas relacionadas con la diabetes: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar la diabetes es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

## Meta 1



### Plan de alimentación y control del peso

- Me alimentaré con 3 comidas diarias. Incluiré refrigerios saludables en mi plan de alimentación diario.
- El intervalo entre las comidas será de entre 4 y 5 horas.
- Me alimentaré con más \_\_\_\_\_ y menos \_\_\_\_\_.
- Intentaré perder \_\_\_\_\_ libras/ kilos antes de la próxima visita al consultorio.

## Meta 2



### Ejercicio

- Si el médico lo considera adecuado, realizaré algún ejercicio durante \_\_\_\_\_ minutos, \_\_\_\_\_ días por semana.\*
- De acuerdo con las indicaciones del médico, las mejores actividades en mi caso son \_\_\_\_\_.
- Si siento dolor en el pecho, falta de aliento u opresión, solicitaré ayuda de emergencia.

## Meta 3



### Cuidado de los pies

- Lavaré mis pies y controlaré su estado diariamente.
- Consultaré al médico si observo llagas o enrojecimiento.
- Le pediré al médico que examine mis pies en cada visita.

## Meta 4



### Medicamentos

- Tomaré los medicamentos para la diabetes de acuerdo con las indicaciones.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema.
- Si no comprendo las indicaciones, realizaré las preguntas necesarias.

\*La actividad física puede ser peligrosa para personas con determinadas enfermedades. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física.



# Metas relacionadas con la diabetes: ¿en qué consisten?

## Meta 5



### Control del azúcar en la sangre

- Controlaré el nivel de azúcar en la sangre \_\_\_\_\_.
- Me comunicaré con el médico si el nivel es inferior a \_\_\_\_\_ o superior a \_\_\_\_\_.

## Meta 6



### A1C (prueba de control del azúcar en la sangre)

- Averiguaré la meta que debo alcanzar en la prueba A1C.
- Tomaré las medidas necesarias para mejorar el nivel de A1C a \_\_\_\_\_.
- Controlaré mi nivel de A1C dos veces al año o con mayor frecuencia si no alcanzo mi meta.

## Meta 7



### Salud del Corazón

- Consultaré al médico acerca del uso de aspirinas para el corazón.

## Meta 8



### Cuidado de los ojos

- Me realizaré un examen de fondo de la vista anualmente o de acuerdo con las indicaciones del médico.

## Meta 9



### Dejar de fumar

- Consultaré al médico acerca de los métodos para dejar de fumar.

## Meta 10



### Recursos sociales

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre la diabetes.
- Me uniré a un grupo de apoyo para la diabetes.
- Le comunicaré a mi médico si siento tristeza o depresión.