



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

La persona más importante para controlar la diabetes es el paciente. Consulte a su proveedor de atención médica para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ya mismo.

## Meta 1



### Plan de alimentación y control del peso

- Seguiré mi plan de alimentación para la diabetes de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Intentaré alcanzar y/o mantener un peso de \_\_\_\_\_.

## Meta 2



### Actividad física

- Realizaré actividad física durante \_\_\_\_\_ minutos, \_\_\_\_\_ días por semana, de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Acordamos con mi proveedor que las actividades más adecuadas para mí 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 todos los días.
- Consultaré al proveedor si observo llagas o enrojecimiento.
- Le pediré al proveedor que examine mis pies en cada visita.

## Meta 4



### Medicamentos

- Tomaré el (los) medicamento(s) para la diabetes de acuerdo con las indicaciones del proveedor.
- Me comunicaré con el proveedor si tengo algún problema.
- Si hay algo que no comprendo, realizaré las preguntas necesarias.

## Meta 5



### Control del nivel de azúcar en la sangre

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

**Utilice esta lista de control para establecer las metas que está dispuesto a alcanzar.**



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

## Meta 6



### A1C (prueba de control del nivel de 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 proveedor acerca del uso de aspirinas para el corazón.

## Meta 8



### Cuidado de los ojos

- Me realizaré un examen de ojos con dilatación de pupila anualmente o de acuerdo con las indicaciones del proveedor.

## Meta 9



### Fumar

- Reflexionaré acerca de todos los motivos por los que debería dejar de fumar.
- Consultaré a mi proveedor para saber cómo dejar el hábito y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.
- Si comienzo a fumar nuevamente, intentaré dejarlo otra vez.

## Meta 10



### Otros recursos de ayuda

- Conversaré con mis familiares y amigos acerca de mis sensaciones sobre la diabetes.
- Consideraré unirme a un grupo de apoyo para la diabetes.
- Le comunicaré a mi proveedor si me siento malhumorado, triste o estresado.

**Trabaje junto con su proveedor de atención médica para ayudar a controlar su diabetes.**