

Registro de Salud de Diabetes

Hable sobre estas *Guías Básicas para el Cuidado de la Diabetes* con su proveedor de servicios y use esta tarjeta para apuntar sus resultados. Doble esta tarjeta y guárdela en su billetera.

¡Tome Control De Su Diabetes!

Revisar los análisis del azúcar en la sangre (cada visita) Meta: (antes de las comidas):	Fecha:				
Presión de la sangre (cada visita) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Peso (cada visita) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de los pies (cada visita)	Fecha:				
A1C Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses (cada 3 meses) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Microalbuminuria Análisis de orina-riñón (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de la vista con dilatación (cada año)					
Examen de los dientes (cada seis meses)	Fecha:				
Análisis de sangre para medir las "grasas" importantes para las enfermedades del corazón					
Colesterol (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Triglicéridos (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
HDL / LDL (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:	/	/	/	/
Vacunas contra la gripe (cada año)	Fecha:				
Vacuna contra la neumonía (por lo menos una vez/pregunte a su doctor)					
Otro					

Hable regularmente sobre estos temas con su proveedor de servicios de atención de la salud para mejorar sus habilidades para el manejo de la diabetes:

- Asesoramiento sobre el cigarrillo
- Medicamentos
- Terapia de alimentación
- Actividad física
- Control del peso
- Complicaciones
- Terapia de aspirina
- Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar)
- Hiperglicemia (alto nivel de azúcar)
- Reglamentos sobre días de ausencia por enfermedad
- Temas psicosociales
- Asesoramiento anterior al embarazo
- Manejo del embarazo
- Exámenes dentales, dos veces al año

Para dejar de fumar llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California

1 - 8 0 0 - 4 5 6 - 6 3 8 6

Nota: Es posible que necesite pruebas que no figuran en la lista.

Registro de Salud de Diabetes

Su nombre

Proveedor de servicios de atención de la diabetes

Teléfono del proveedor de servicios de atención de la diabetes

Número de registro médico

Toda persona con diabetes debe aprender habilidades para controlar la diabetes por si mismo.

¡Tome Control De Su Diabetes!

Todas las personas con diabetes necesitan participar activamente en el manejo de su diabetes. ¿Sabe usted qué pruebas y análisis necesita para cuidar su salud y para ayudar a manejar su diabetes? El Registro de Salud de Diabetes le ayudará a recordar las pruebas y análisis básicos que necesita y con qué frecuencia deben de hacerse. También le ayudará a anotar y acordarse de los resultados de estas pruebas y análisis.

El Registro de Salud de Diabetes está basado en *Las Guías Básicas para el Cuidado de la Diabetes* desarrolladas por la Diabetes Coalition of California, en colaboración con el California Diabetes Program, la American Diabetes Association y la Juvenile Diabetes Research Foundation International.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

Para ordenar *Las Guías Básicas para el Cuidado de la Diabetes*, el Registro de Salud de Diabetes y el instrumento de entrenamiento ¡Tome Control!, visite:

www.caldiabetes.org

(916) 552-9888

Información sobre los derechos de autor:

La Diabetes Coalition of California mantiene derecho de autor sobre esta publicación. Sin embargo, puede ser reproducido con la mención: "Desarrollado por la Diabetes Coalition of California, el California Diabetes Program y la American Diabetes Association."