

Nombre _____

Fecha _____

Mi hoja de Objetivos de Cuidados personales de Diabetes

Estos objetivos se basan en las Guías clínicas de la Asociación Estadounidense de Diabetes

1. Planeo ser amable y alentarme a mí mismo todos los días.
2. Mis objetivos de glucosa son: Antes de las comidas 80 -130
2 horas después de una comida menos de 180
A1c menos del 7%
3. Planeo revisar mis niveles de azúcar en la sangre:
4. Mi objetivo de presión arterial es inferior a 130/80
5. Mis metas de actividad y salud mental incluyen:
6. Mis objetivos de alimentación saludable incluyen:
7. Los cambios en la medicación incluyen:
8. Otras cosas que necesito hacer que requieren un seguimiento:
 - Reunirse con el educador en diabetes (CDCES) y el dietista registrado (RD/RDN)
 - Consulte al oftalmólogo
 - Ver al dentista:
 - Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental
 - Consulte a un médico de los pies
 - Cuidado diario de los pies
 - Vacúnese contra:
 - Mi próxima cita/clase
 - Otro