



Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# Mi hoja de Objetivos de Cuidados Personales de diabetes

*Estos objetivos se basan en las Guías Clínicas de la Asociación Americana de Diabetes*

1. Planeo ser amable y animarme a mí misma cada día.
2. Mis objetivos de glucosa son:
  - Antes de las comidas 80-130 - 2 horas después de una comida menos de 180
  - Con sensor: Tiempo en el rango 70% del tiempo (70-180) - A1C menos de 7%
3. Planeo comprobar mis niveles de azúcar en sangre o A1C:
4. Mi objetivo de presión arterial es menos de 130/80
5. Mi objetivo de colesterol LDL es menos de 70 mg/dL (o 55 si he tenido un infarto o un ictus)
6. Mis objetivos de salud mental y actividad incluyen:
7. Mis objetivos de alimentación saludable incluyen:
8. Los cambios de medicación incluyen:
9. **Otras cosas que necesito revisar:**
  - ☐ Reúnete con el Educador en Diabetes (CDCES) y el Dietista Registrado (RD/RDN)
  - ☐ Consulta con el 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
  - ☐ Vacúnate contra:
  - ☐ Mi próxima cita/clase
  - ☐ Otro