



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