



Mi plan para la diabetes

Nombre: _____

Fecha: _____

Clínica Medica #:

- PESO -

IMC: <25

Con Sobrepeso: 25-30

Obesidad: > 30

Obesidad Mórbida: > 40

Peso: _____

IMC: _____

Meta: _____

Adelgace _____ libras por mes

- LABORATORIOS Y EXAMENES -

Azúcar de largo plazo (A1c)

Colesterol

Presión sanguínea

A1C anterior: _____



Su Riesgo%: _____

O



A1C actual: _____

Su LDL: _____

Su presión: _____

¿Qué tan seguido se necesita?

Cada 3-6 meses

¿Meta? 'statin' si tiene >40 años

¿Meta? Menos de 140/90

¿Meta? menos de 7.0% o _____

Statin no está indicado

Medicamento para la presión:

Medicamentos para la azúcar:

Medicamentos para el colesterol:

Examen de los pies

Examen de los ojos

Salud de los riñones

Fecha: _____

Circulación: _____

Piel: _____

Sensación: _____

Próxima examen: _____



Fecha: _____

Resultados: _____

Próxima examen: _____



Fecha: _____

GFR: _____

Creatinina: _____

Indicé de Microalbúmina: _____



¿Qué tan seguido se necesita?

Por lo menos una vez al año

¿Qué tan seguido se necesita?

Cada dos años

¿Qué tan seguido se necesita?

Por lo menos una vez al año

¿Meta? No heridas. Buena sensación

¿Meta? Ningún cambio en la vista

¿Meta? Micro albumina menos de 30

Vacuna

Tobacco

Protección del corazón



Gripe

Neumonía

Hepatitis B



ASH LINE 1-800-55-66-222



Aspirina 81mg diario
*si el riesgo es >10%

No está indicado

- METAS PARA ADELGAZAR Y ACTIVIDAD FISICA-

Aumente la actividad física 5 veces por semana 30 minutos al día.

Coma saludable: comidas altas en fibra, bajas en carbohidratos

Otras instrucciones o metas:

- METAS Y GUIA PARA MEDIR SUS AZUCARES -

Azúcar antes del desayuno: 80-130

Azúcar 2 horas después de comer: menos de 180

¿Cuándo debo medir mis azúcares?

¿Que días debo medirme?

Antes del desayuno 2 horas después del desayuno

Todos los días 3 veces a la semana

Antes de la cena 2 horas después de la comida

Cuando me siento mal

Antes de dormir 2 horas después de la cena

Otro: _____

-REGISTRO DEL AZUCAR-

1. ANOTE LA FECHA, SU AZUCAR, Y LA DOSIS DE INSULINA QUE TOMO 2. TRAIGA SU REGISTRO A SU PROXIMA CITA MEDICA 3. ¡LLAME LA CLINICA MEDICA SI SUS AZUCARES ESTAN MENOS DE 80!

Fecha	Desayuno		Comida		Cena		Al dormir
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
Comentario:							
Comentario:							
Comentario:							
Comentario:							
Comentario:							