

# MI FORMULARIO PARA LOS RECORDS DE LA DIABETES

Use este formulario para mantener récords de sus ABC's de la diabetes.

**A1C—Glucosa Sanguinea (Azúcar)**  
 Meta Sugerida: Por debajo de 7 en la Prueba A1C  
*Hágase esta prueba por lo menos 2 veces al año.*

<b>Fecha</b>						
--------------	--	--	--	--	--	--

<b>Resultado</b>						
------------------	--	--	--	--	--	--

**Presión Arterial**  
 Meta Sugerida: Por debajo de 130/80  
*Hágase esta prueba en cada visita que haga al médico.*

<b>Fecha</b>						
--------------	--	--	--	--	--	--

<b>Resultado</b>						
------------------	--	--	--	--	--	--

**Colesterol**  
 Meta Sugerida: Colesterol “malo” (LDL) por debajo de 100  
*Hágase esta prueba por lo menos una vez al año.*

<b>Fecha</b>						
--------------	--	--	--	--	--	--

<b>Resultado</b>						
------------------	--	--	--	--	--	--

La organización Bronx Health REACH trabaja con las comunidades del Bronx para mejorar la salud y obtener acceso a un mejor cuidado de la salud. Si usted tiene cualquier pregunta acerca del Bronx Health REACH, favor contactar a Yvette Holland al teléfono (212) 633-0800 extensión 1232.

Información adaptada del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.



## EL PODER DE CONTROLAR LA **DIABETES** ESTÁ EN SUS MANOS



### Consejos Para Controlar su Diabetes de por Vida.

El tener diabetes puede conducir a serios problemas relacionados con sus ojos, riñones, nervios, encías y dientes. Si usted tiene diabetes, posee también tiene una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Sin embargo, el poder de prevenir estas complicaciones está en sus manos. Si usted controla su diabetes siguiendo los pasos indicados en este folleto, el control puede ayudarle a sentirse mejor y mantenerse saludable.

**¡Tome acción para controlar su diabetes hoy!**

# 1

## Cuide su corazón

El controlar la diabetes equivale a controlar los **ABC**:



**A** es por la prueba **A1C** (A-uno-C). Esta prueba mide el nivel promedio de su glucosa (azúcar) sanguínea por los pasados 3 meses anteriores a la prueba. Los niveles excesivos de glucosa pueden dañar su corazón, vasos sanguíneos, riñones, pies y ojos. Mantenga el resultado de su prueba A1C por debajo de 7.

**B** es por **Presión Arterial**. La presión alta hace que su corazón trabaje en exceso. Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.

**C** es por **Colesterol**. El colesterol malo (LDL) puede acumularse y obstruir sus vasos sanguíneos.

✓ Pregunte a su doctor o equipo de cuidado de la salud:



- ¿Cuáles son mis números de A1C, presión arterial y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles normales?
- ¿Qué puedo hacer para alcanzar niveles normales?

✓ Escriba sus números en el **Formulario de Récorde de la Diabetes** que aparece en la parte posterior de este folleto.

# 2

## Alcance sus metas



- Siga un plan alimenticio saludable, que incluya frutas y vegetales, poca grasa, poca sal y porciones pequeñas.
- Manténgase físicamente activo por lo menos de 30 a 60 minutos por día, 5 días a la semana.

- Mídase el azúcar todos los días. Escriba el resultado en su librito de récords y lleve el libro con usted cuando vaya al médico.



- No fume. Si fuma actualmente, busque ayuda para superar el hábito.
- Revise sus pies todos los días para ver si tiene cortadas, ampollas, rojez, hinchazón o uñas enfermas.
- Cepílese los dientes y use el hilo dental por lo menos dos veces al día para prevenir problemas con su boca, dientes y encías.

# 3

## ¡Mantenga su diabetes bajo control!

Obtenga cuidado de rutina. Vea a su equipo del cuidado de la salud por lo menos dos veces al año para descubrir y tratar cualquier problema de salud temprano.

**Durante cada visita al médico, asegúrese de tener:**

- ✓ Un chequeo de la presión arterial.
- ✓ Un chequeo de los pies.
- ✓ Un chequeo de su peso.
- ✓ Una revisión de sus récords de prueba de glucosa.
- ✓ Una prueba A1C—si el resultado de la misma es por encima de 7, haga que le repitan la prueba más a menudo.

**Una vez al año asegúrese de tener:**

- ✓ Una prueba de colesterol.
- ✓ Una prueba de triglicéridos.
- ✓ Un examen completo de los pies.
- ✓ Un examen dental para revisar sus dientes y encías.
- ✓ Un examen dilatado de los ojos.