


**Alergias:**

\_\_\_\_\_  
 Número de teléfono:  
 \_\_\_\_\_  
 Sus contactos en caso de emergencia:

- Si estoy actuando en forma extraña o no pueden despertarme, mi nivel de azúcar puede estar bajo.
- Si puedo tragar, denme de 4 a 6 onzas de algún refresco endulzado que no sea dietético, jugo de fruta u otra fuente de azúcar (un paquete de azúcar, bizcocho, gelatina, etc.)
- Si no mejoro entre 10 a 15 minutos, llamen al 911. Repitan el mismo tratamiento con azúcar.
- Si no pueden despertarme o no puedo tragar, no traten de darme nada por la boca. Llamen al 911.

**TENGO DIABETES**

Personal

**Diabetes**

**Tarjeta para el Cuidado**



0907

1/06

Su nombre:

**Los teléfonos de su Equipo de Cuidados de la Diabetes**

- Doctor: ( )
- Educador de la diabetes: ( )
- Nutricionista: ( )
- Farmacéutico: ( )
- Podiatra: ( )
- Oftalmólogo: ( )
- Dentista: ( )
- Contacto de emergencia: ( )

Esta lista de artículos para un buen cuidado de la diabetes es recomendada Por la American Diabetes Association (ADA) y el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, Programa de Prevención y Control de la Diabetes. Llévelo esta tarjeta a su doctor y educador de la diabetes cuando los visita cada 3 meses para que **USTED** pueda tener control de su diabetes.

Las PRUEBAS (con qué frecuencia)		ADA Meta	Mi Meta	Fecha de Visita			
Hemoglobin A1C* (cada 3-6 meses)		Debajo de 7%		RESULTADOS			
Presión de la sangre (cada visita)		Debajo de 130/80	/	/	/	/	/
Cholesterol (anual)	TOTAL						
	LDL	Debajo de 100					
	HDL	> 40 (hombre) > 50 (mujer)					
Triglycerides (anual)		Debajo de 150					
Examen de los Pies (cada visita)							
Análisis de Proteína en la Orina (anual)							
Análisis de los Riñones por la Sangre (GFR)							
Examen de Dilatación de los Ojos (anual)							
Examen Dental (cada 6 meses)							
Vacuna para la Gripe (anual)							
Peso							

**Marque ( ✓ ) cuando lo revisa con un profesional de cuidados de salud.**

Glucosa de la sangre	Antes de las Comidas: 80-120 mg/dl Hora de acostarse: 100-140 mg/dl						
Comer bien							
Hacer ejercicios							
Examinando el azúcar en la sangre							
Verificación en el medidor para seguridad							
Libro de control para el auto monitoreo ( cada visita)							
Azúcar alta y baja							
Desecho de jeringuillas							
Medicina							
Uso diario de la aspirina							
Cuidado de los pies							
Cuidados en días de enfermedad							
Manejo del stress							
Consumo del tabaco/alcohol							

Fecha de la Vacuna Contra la Neumonía \_\_\_\_\_

Cumplimiento del Programa de Educación  
Para el Autocontrol de la Diabetes \_\_\_\_\_

NYS Diabetes Prevention and Control Program **(518) 474-1222**

\* Un A1C de 7 es igual a un promedio de glucosa en la sangre de 150 mg/diariamente.