

# Misión #3



## SIGA EL PLAN; CONSULTE A SU MÉDICO

Para seguir su plan de tratamiento individualizado y alcanzar las metas que estableció con su médico, es importante que incluya autocontroles del nivel de azúcar en la sangre en su cronograma. Su plan también puede incluir medicamentos (según lo recetado por su médico) y cambios en su dieta y plan de ejercicios.

Estas son algunas herramientas que pueden ayudarle a llevar un registro de los niveles de A1C y el nivel de azúcar en la sangre que obtuvo en los autocontroles.

### CONOZCA SU NIVEL DE A1C Y LLEVE UN REGISTRO

Use esta tabla para llevar un registro del nivel de A1C después de cada cita con el médico, así como también de la meta que estableció con el médico.

	Cita 1		Cita 2		Cita 3		Cita 4	
	Meta	Nivel actual	Meta	Nivel actual	Meta	Nivel actual	Meta	Nivel actual
Fecha de la prueba								
A1C								

# Misión #3



## SIGA EL PLAN; CONSULTE A SU MÉDICO

- Muchas personas deben ajustar sus planes de tratamiento con el transcurso del tiempo para poder alcanzar su meta de A1C. A veces, puede ser necesario realizar cambios en los medicamentos. Si su médico decide que es momento de cambiar sus medicamentos, esto no significa que usted no se haya esforzado lo suficiente.
- Un sistema de apoyo sólido puede ser de ayuda para cumplir satisfactoriamente sus metas; por lo tanto, asegúrese de que sus amigos, cuidadores y seres queridos sepan cómo pueden ayudarle. Esto puede ser tan simple como pedirle a alguien que le envíe un mensaje de texto todos los días para recordarle que se realice un control del nivel de azúcar en la sangre y lo registre.
- La tabla en la siguiente página le ayudará a llevar un registro de los niveles de azúcar en la sangre que obtuvo en los autocontroles. Llévela consigo a la próxima cita con el médico. Aquí se presenta información que puede ser de ayuda para usar la tabla.

### RELACIONES ENTRE LOS NIVELES DE A1C Y LOS NIVELES PROMEDIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE



### REGISTRO DE CONTROL DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Fecha	Antes del desayuno	2 horas después del desayuno	Antes del almuerzo	2 horas después del almuerzo	Antes de la cena	2 horas después de la cena	Antes de acostarse	Ejercicio	Notas

**DESAFIANDO**  
**LA DIABETES** LOGRA TUS METAS

# Misión #3



## REGISTRO COTIDIANO

Fecha	Antes del desayuno	2 horas después del desayuno	Antes del almuerzo	2 horas después del almuerzo	Antes de la cena	2 horas después de la cena	Antes de acostarse	Ejercicio	Notas