

Ficha para las citas con el médico sobre la diabetes

Esta ficha puede servirle para guiar su conversación con el médico. Complétela con su proveedor o llévela con usted como recordatorio de preguntas importantes que debe hacer.

Glucosa en sangre

¿Cuáles son mis objetivos de azúcar en sangre (antes y después de las comidas)?
En el caso de la mayoría de las personas, el objetivo es entre 80 y 130 mg/dl en ayunas y entre 80 y 180 mg/d 2 horas después de una comida.

Prueba que se debe realizar

¿Necesito algún análisis de sangre u orina para controlar la diabetes? (Como la prueba de A1c).

Plan de tratamiento

Otras preguntas para su médico sobre medicamentos o su plan de tratamiento en general

Antes de la comida

mg/dL

Después de la comida

mg/dL

Metas de estilo de vida

Según mis hábitos de alimentación, sueño, ejercicio y consumo de sustancias, ¿cuáles son las metas adecuadas para mí?

Meta de ejercicio

(En el caso de la mayoría de las personas, la meta es de 150 minutos por semana de ejercicio moderado)

Meta de nutrición

Meta de cantidad de horas de sueño

Otras metas

(Cambios que debe hacer con respecto al consumo de café, alcohol, cigarrillos o cualquier otra cosa)