✦ Registro personal de diabetes ✦

Personal Diabetes Record

Kaiser Permanente recomienda estas pruebas y exámenes de diabetes para mantenerlo saludable y en control de su diabetes. **Use esta tarjeta para anotar sus citas y los resultados de sus pruebas de laboratorio.** Lleve esta tarjeta a sus citas con su doctor o con su educador acerca de la diabetes. Usted y su doctor decidirán con qué frecuencia necesita estos servicios.

Cuidado y pruebas recomendados:	MIS METAS	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
A1c *(cada tres a seis meses)* Promedio de azúcar en la sangre Meta: Menos de 7								
Presión arterial *(en cada cita)* Meta: Menos de 129/79								
Colesterol Colesterol total Meta: Menos de 200								
Niveles de grasas (cada año) LDL Meta: Menos de 100								
HDL Meta: Más de 45								
Se requiere un ayuno de 12 horas Triglicéridos Meta: Menos de 200								
TSH *(cada año) Prueba de función de la tiroides*								
Microalbúmina *(cada año) Prueba de función de los riñones*								
Examen de los pies *(en cada cita)*								
Examen dental *(cada 6 a 12 meses)*								
Educación acerca la diabetes								
Revisión de los registros de los niveles de azúcar en la sangre	En ayunas: Sin ayunar:							
Vacuna contra la influenza (cada año) Vacuna neumocócica (una sola vez) Examen de ojos dilatados (por lo menos cada dos años o una vez al año si hay antecedentes de retinopatía) Fecha:_____ Fecha:_____ Fecha:_____	Carta del Laboratorio ☒ MD#							

Registro de medicamentos

Nombre del medicamento / Razón para tomarlo	Concentracíon	Dosis / Número de veces

Claves para vivir de una vida sana

Discuta estos puntos cuando establece sus metas personales con su doctor

- ✦ Medicamentos para mantener su corazón saludable
- ✦ Planeación nutricional y de comidas
- ✦ Actividad física
- ✦ Control del peso
- ✦ Revisión personal del nivel de azúcar en la sangre
- ✦ Niveles bajos y altos del azúcar en la sangre
- ✦ Cómo dejar de fumar
- ✦ Complicaciones de la diabetes
- ✦ Cuidado de los pies
- ✦ Manejo de las enfermedades
- ✦ Control del estrés
- ✦ Preparación para el embarazo

Mi equipo de cuidado de salud de la diabetes

✦ _____
Nombre Teléfono / Phone

✦ _____
Nombre Teléfono / Phone

✦ _____
Nombre Teléfono / Phone

Nombre / Name Número del record médico / MR #

Adapted from:
Care Management Institute 12/97,
Diabetes Health Record 9/96, Diabetes coalition of California
and the California Diabetes Control Program
00041-000 (Revised 3-04)

✦ Registro personal de diabetes ✦

Personal Diabetes Record

KAISER PERMANENTE®