

Pre y Post - Capítulo 1
La Historia de Rosa: Las Bases de un Buen Control

Anote: ¿qué es lo que usted desea aprender al escuchar éste capítulo?

Por favor califique los enunciados a continuación usando los siguientes números:

1 = Esto lo comprendo bien 2 = Necesito más información 3 = Necesito aprender

Antes		Después
<input type="checkbox"/>	Como se trata mi tipo de diabetes	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como pedir un intérprete cuando lo necesito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como saber que mi diabetes está bien controlada	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Cuáles son los exámenes necesarios para saber si tengo complicaciones	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como puedo disminuir mi riesgo de complicaciones	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Como cuidar mis pies	<input type="checkbox"/>

Plan de Acción para el Cuidado de mi Diabetes

Después de escuchar éste capítulo, escoja al menos una meta en la que se quiera enfocar.

Mi meta:

- Medir mi nivel de azúcar en la sangre _____ veces al día, comparar el resultado con mis metas y anotar el resultado en mi libreta de registro.
- Hablar con mi equipo de la diabetes para ver como alcanzar un A1C de menos de 7%
- Dejar de fumar o convencer a los que me rodean de que dejen de fumar
- ¡Conocer mis números! Buscar el resultado de mi última prueba de A1C, presión arterial y microalbuminuria
- Hacer una cita para el examen de ojos (pupila dilatada).
- Examinar mis pies a diario
- Otra _____

Recuerde: Revise su plan de acción para el cuidado de su diabetes con su proveedor de salud.