







MIS METAS DE AUTOGESTION DE LA DIABETES

Metas de Autogestión	Elija una meta(s) que sea realista y obtenible. Utilice el espacio adicional para personalizar su meta(s).	Fecha de Seguimiento / Comentario
Meta 1: Ser Activo(a) 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 2: Comer Saludable 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 3: Tomar Medicamento 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 4: Seguimiento 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 5: Resolución de Problemas 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 6: Reducir el Riesgo 	<p><i>Disminuiré mi riesgo de complicaciones a través de estas metas de atención preventiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reducir o mantener mi A1C a _____. <input type="checkbox"/> Tener una prueba de pupila dilatada <input type="checkbox"/> Tener un panel de lípidos en ayunas <input type="checkbox"/> Revisar mi función renal <input type="checkbox"/> Dejar de consumir tabaco <input type="checkbox"/> Ver a mi proveedor cada 3 a 6 meses <input type="checkbox"/> Revisar su presión arterial en cada visita <input type="checkbox"/> Recibir una vacuna contra la gripe cada año y la vacuna contra la neumonía <input type="checkbox"/> Revisar mis pies a diario <p>Enumere meta adicional: _____</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Meta 7: Afrontamiento Saludable 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>