Consejos para ayudarle a mantenerse sano:

- Revise sus pies todos los días. Llame al consultorio de su médico si nota que alguna cortadura no sana.
- Intente hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Revise con regularidad sus niveles de azúcar en la sangre y lleve un registro.
- Si fuma, deje de hacerlo. Llame al Programa Quit For Life® al 1-800-462-5327.
- Manténgase al día con sus vacunas y pruebas de detección. En el sitio web de Kaiser Permanente o en la Línea de Recursos de Kaiser Permanente se encuentra a su disposición una lista de los programas de atención preventiva recomendados por Kaiser Permanente.

Para obtener más información y recursos para ayudarle a controlar su diabetes:

- Visite el sitio web de Kaiser Permanente en kp.org/wa (en inglés), donde puede acceder a su historia clínica.
- Llame a la Línea de Recursos al 1-800-992-2279 o envíe un correo electrónico a kpwa.resource-L@kp.org.

GP0002397-51-18_SPANISH (English: GP0002397-51-18)
© 2018 Kaiser Foundation Health Plan of Washington

Registro de diabetes

NOMBRE

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DEL MIEMBRO

MÉDICO

ENFERMERO

NÚMERO DE TELÉFONO DE LA CLÍNICA

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud después del horario normal, llame al Servicio de Enfermeros de Consulta al 1-800-297-6877.

KAISER PERMANENTE®

Estas pruebas y exámenes pueden ayudarle a controlar su diabetes y a tomar mejores decisiones sobre la forma en la que maneja su afección. Hable con su médico sobre el mejor programa y los objetivos para usted, y anótelos en los espacios correspondientes.

PROGRAMACIÓN DE PRUEBAS DE LABORATORIO	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	MIS METAS
Hemoglobina A1C (HbA1C): cada tres a seis meses o							
Perfil de lípidos: cada dos años o							
Colesterol total	Total:	Total:	Total:	Total:	Total:	Total:	Total:
Lipoproteína de alta densidad (HDL)	HDL:	HDL:	HDL:	HDL:	HDL:	HDL:	HDL:
Lipoproteína de baja densidad (LDL)	LDL:	LDL:	LDL:	LDL:	LDL:	LDL:	LDL:
Triglicéridos	Trig:	Trig:	Trig:	Trig:	Trig:	Trig:	Trig:
Creatinina: cada 12 meses o							
Microalbúmina: cada 12 meses o							
PROGRAMACIÓN DE EXÁMENES							
Peso: cada visita a la clínica							
Presión arterial: cada visita a la clínica							
Examen de retina: cada dos años o							
Examen de los pies: cada 12 meses o							