










DIABETES SELF MANAGEMENT TIPS

Follow these self care tips and ask your health care provider to help you set goals. When you manage your diabetes well and follow your doctor's advice, you can prevent OR delay complications. Remember, YOU are the most important person to MANAGE YOUR DIABETES. These goals will help YOU be in charge! Your health care provider can help you meet these goals, so bring this to your next appointment.










MY GOALS		I MET THIS GOAL	
		YES	NO
	I had at least TWO HbA1c tests done: this blood test checks my average blood sugars for 3 months		
	My HbA1c is less than 7		
	I had my cholesterol checked: keeping your cholesterol in a healthy range lowers your risk of heart attack and stroke		
	My LDL-C (bad cholesterol) is less than 100 My HDL (good cholesterol) is above 40		
	I take all my medicine as ordered by my doctor <ul style="list-style-type: none"> • Diabetic medicine • Baby aspirin • Cholesterol medicine • Blood pressure medicine 		
	I had a urine test to check my kidneys : diabetes can cause kidney damage		
	I had my annual eye exam : diabetes can cause damage to your retina and lead to blindness. Be sure you have a DILATED eye exam.		
	I had my blood pressure checked: my blood pressure is below 130/80		
	I do not smoke! If you smoke, STOP . Call QuitWorks™ at 1-800-TRY-TO-STOP or trytostop.org		
	I had my flu shot this year		
	I know how to check my feet and I check my feet every day!		

BOSTON MEDICAL CENTER
HealthNet Plan 
 Get more.™

bmchp.org

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO PERSONAL DE LA DIABETES

Siga los siguientes consejos para el cuidado personal y pídale a su proveedor de asistencia médica que le ayude a fijar metas. Cuando uno trata bien su diabetes y sigue el asesoramiento del doctor, se pueden prevenir o retrasar las complicaciones. Recuerde, USTED es la persona más importante para TRATAR SU PROPIA DIABETES. ¡Estas metas le ayudarán a tomar el control! Su proveedor de asistencia médica puede ayudarle a cumplir tales metas, así que traiga este formulario a su próxima cita.

MIS METAS		CUMPLI ESTA META	
		SI	NO
	Me sometí a un mínimo de DOS pruebas de HbA1c: estos análisis de sangre detectan el nivel promedio de azúcar en la sangre durante un período de 3 meses		
	Mi HbA1c es menos de 7		
	Me revisé el colesterol: mantener el colesterol dentro de un rango sano le disminuye el riesgo de padecer un ataque cardíaco y un derrame cerebral		
	Mi LDL-C (colesterol malo) está en menos de 100 Mi HDL (colesterol bueno) está por encima de 40		
	Tomo toda mi medicina según me la prescribe mi doctor <ul style="list-style-type: none"> • Medicina para la diabetes • Aspirina de baja dosis • Medicina para el colesterol • Medicina para la tensión arterial 		
	Me sometí a un análisis de orina para chequearme los riñones : la diabetes puede causar daños al riñón		
	Me hice mi examen anual de la visión : la diabetes puede causar daños a la retina y producir ceguera. Asegúrese de hacerse un examen de ojo DILATADO .		
	Me examinaron la tensión arterial: mi tensión arterial se encuentra por debajo de 130/80		
	¡No fumo! Si fuma, PARE . Llame a QuitWorks™ al número 1-800-TRY-TO-STOP o visite trytostop.org		
	Me inyectaron la vacuna contra la gripe de este año		
	¡Sé cómo examinarme los pies y me los examino a diario!		