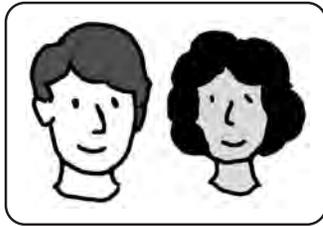


Usted está encargado del cuidado de su salud.



Usted sí puede mejorar la calidad de su vida.

Usted sí puede evitar problemas de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la diabetes antes de que la enfermedad le controle a usted.

Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: _____

Número de teléfono de su doctor: _____

No. de teléfono de la clínica: _____

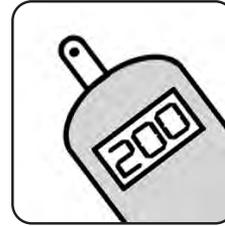
No. de teléfono de emergencia: _____

Nombre del educador de diabetes: _____

No. de teléfono del educador: _____

Cuidado de cada día

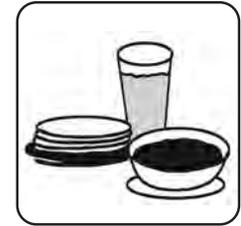
Hay 9 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



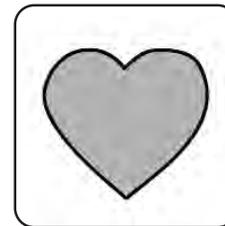
Revise el nivel de azúcar en su sangre



Haga ejercicio



Siga un plan de alimentación



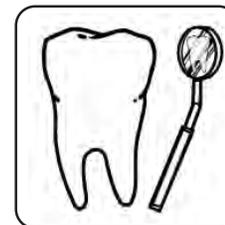
Cuide su corazón



Tome la medicina



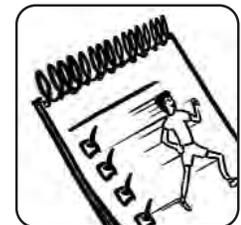
Cuide sus pies



Cuide sus dientes



Maneje su estrés



Haga un plan de acción para mantenerse sano

