

DIABÉTICO(A)

Mi Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Contactos de Emergencia:

Médico:

Vigilar sus niveles de azúcar en la sangre (también llamado glucosa) es importante para controlar la diabetes. Esto le ayudará a mantenerse saludable y prevendrá o atrasará las complicaciones de la diabetes.

Niveles de Azúcar en la Sangre:

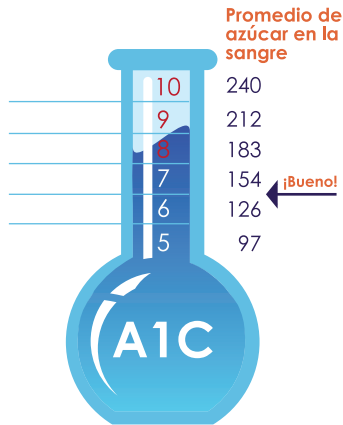
DIABÉTICO(A)

En ayuno/antes de comidas 80-130
2 horas después de comidas <180

NORMAL

En ayuno <100
2 horas después de comidas <140

¿CUÁL ES MI A1C?



¡Se lo mejor
Hágase la prueba!

VIVIR SALUDABLE con la DIABETES

 **Natividad**
MEDICAL CENTER

SUPERALIMENTOS DIARIOS

Incluya estos alimentos nutritivos en su dieta:



EJERCICIOS DIARIOS

De cualquier tipo,
30 minutos al día:

- Caminar
- Montar bicicleta
- Pesas livianas
- Bailar
- Etc.



ALIMENTOS DE EMERGENCIA

Azúcares sencillas, de acción rápida:



Jugo 4 oz



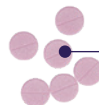
Soda Regular 4 oz



Caramelos Duros 2-3



Leche 8 oz



Tabletas de Glucosa 3-4