

Cómo reducir los riesgos de tener diabetes

Para reducir los riesgos, podemos trabajar para prevenir la prediabetes y los problemas de salud relacionados con la diabetes. Puede trabajar para desarrollar hábitos de cuidado personal y mantenerse al día con su equipo de atención para abordar esta cuestión. Con el tiempo, hacer pequeños cambios permite que los hábitos saludables sean adecuados para su estilo de vida. Las decisiones que toma en el presente impactan en el futuro. ¡Realice un plan de acción para alcanzar sus metas en el futuro!

¿Qué acciones puede implementar ahora?

Hacer un plan para estar más activo físicamente	Dejar de fumar y vapear	Cepillarse los dientes y usar hilo dental 2 veces por día	Tomar medicamentos de acuerdo con las indicaciones	Recibir la vacuna contra la gripe
Desarrollar y seguir un plan de alimentación saludable	Dormir al menos 7 horas cada noche	Revisarse los pies en casa todos los días para detectar llagas, enrojecimiento, heridas abiertas	Recibir la vacuna contra lo siguiente: neumonía, hepatitis B, otra ____	Decirle a su proveedor si se siente abrumado o triste

Otra: _____

Cosas de las que debo ocuparme:

- Consultar al proveedor de atención médica
- Realizar una visita al nutricionista
- Realizar una visita al educador sobre la diabetes
- Consultar al oftalmólogo para un examen de la vista por diabetes
- Consultar al podólogo para un examen de los pies
- Consultar al odontólogo



Mi próxima cita o clase es en la siguiente fecha:
