Intermountain® Healthcare

Plan de cuidado personal de la diabetes
(Diabetes Self-Care Plan)

Fecha_____

En su cita de hoy, usted y su equipo de cuidados de la salud conversaron sobre el cuidado de su diabetes e hicieron un plan sobre lo que harán después. Éstas son las notas de lo que hicieron y decidieron.

Objetivos. El objetivo que estableció para el cuidado de su diabetes es:_____

Pautas para el tratamiento. Se le entregó una copia de la tarjeta de cuidado de la diabetes el (fecha): _____

Resultados de sus pruebas recientes. Revisamos los resultados de sus pruebas recientes en relación con sus objetivos. Conversamos sobre cómo resolver problemas relacionados con la obtención de estas pruebas:

- ❑ HbA1c
- ❑ Perfil de lípidos
- ❑ Presión arterial
- ❑ Albúmina urinaria
- ❑ Examen de la vista
- ❑ Examen de los pies

Autocontrol. Conversamos sobre algunos cambios que puede hacer y que le ayudarán a controlar su diabetes y alcanzar sus objetivos.

¿Qué tan **importantes** son esos cambios para usted? (1-10): _____

¿Qué le ayudaría a pasar de un _____ a un _____ ?

¿Qué tan **seguro** está de poder hacer estos cambios? (1-10): _____

¿Qué le ayudaría a pasar de un _____ a un _____ ?

¿Cómo puede su equipo de cuidados de la salud ayudarle a alcanzar sus objetivos?

_____

_____

_____

Recursos locales:

Jefe de atención u orientador de salud: _____

Teléfono de la clínica local y sitio web: _____

_____

Otros asesores o proveedores: _____

_____

Date_____

At your appointment today you and your healthcare team discussed your diabetes care and made a plan for what to do next. These are notes on what you did and decided.

Goals. The goal you have set for your diabetes care is:

_____

Treatment guidelines. You were given a copy of the the Diabetes Care Card on (date): _____

Current testing status. We reviewed your current test results in relation to your goals. We discussed how to resolve problems related to getting these tests:

- ❑ HbA1c
- ❑ Lipid profile
- ❑ Blood pressure
- ❑ Urine albumin
- ❑ Eye exam
- ❑ Foot exam

Self management. We discussed some changes you can make that will help you manage your diabetes and reach your goals.

How **important** are these changes to you? (1-10): _____

What would help you move from a _____ to a _____?

How **confident** are you that you can make these changes? (1-10): _____

What would help you move from a _____ to a _____?

How can your healthcare team help you with your goals?

_____

_____

_____

Local resources:

Care manager or health educator: _____

Local clinic phone and website: _____

_____

Other consultants or providers: _____

_____

Objetivos de cuidados personales y observación

Marque los objetivos sobre los que más desea trabajar ahora.

- ❑ Mida su glucosa y traiga el medidor o el registro a cada visita
  - – Plan de pruebas de laboratorio:_____
- ❑ Tome sus medicamentos de acuerdo al plan
- ❑ Siga un plan de alimentación saludable (y cuente los carbohidratos)
  - – 45 a 50 gramos de carbohidratos por comida para las mujeres, o 50 a 60 gramos de carbohidratos por comida para los hombres
- ❑ Haga ejercicio periódicamente
  - – 30 a 45 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 3 a 5 días por semana

Marque cualquier otros hábitos saludables que desea trabajar.

- ❑ Mida su presión arterial en casa
- ❑ Obtenga atención médica periódica: _____
  - – Por ejemplo, vacúnese contra la neumonía o la influenza, hágase un examen dental o converse con su médico sobre el tratamiento con aspirina
- ❑ Mantenga un peso saludable
- ❑ Cuide sus pies, piel, dientes y encías
- ❑ Deje de fumar
- ❑ Controle el estrés, la depresión o el "agotamiento emocional"
- ❑ Suscríbase a MyHealth de Intermountain y utilícelo

Recursos de educación para el paciente

Anote la fecha en que recibió cada recurso.

- ❑ Vivir bien: _____
- ❑ Los primeros pasos: _____
- ❑ Consejero de carbohidratos: _____
- ❑ Guía de alimentos: _____
- ❑ Plan de alimentación _____
- ❑ Referencia con el dietista (nombre): _____
- ❑ Clase sobre diabetes (cuándo y dónde): _____

Recursos en línea

- www.intermountainhealthcare.org/diabetes
- American Diabetes Association: www.diabetes.org
- NIH National Diabetes Association Program: www.ndep.nih.gov
- Aplicaciones para iPad o smartphone: Glucose Buddy, OnTrack, Pocket A1c
- Pulsera de identificación médica: 1-800-ID Alert
- Otros sitios web: gomeals.com, diabetesincontrol.com

Self-care goals and monitoring

Check the main goals that you most want to work on now.

- ❑ **Monitor glucose** and bring meter or log to each visit
  - – Lab testing plan: _____
- ❑ **Take medications** according to plan
- ❑ **Follow a healthy meal plan** (and count carbs)
  - – 45 to 50 grams carbs per meal for women, or 50 to 60 grams carbs per meal for men
- ❑ **Get regular exercise**
  - – 30 to 45 minutes of moderate-intensity aerobic activity, 3 to 5 days a week

Check any other healthy habits you want to work on.

- ❑ Monitor blood pressure at home
- ❑ Get regular medical care: _____
  - – For example, get immunized against pneumonia or the flu, have a dental exam, or discuss aspirin therapy with your doctor
- ❑ Maintain a healthy weight
- ❑ Care for your feet, skin, teeth, and gums
- ❑ Stop smoking
- ❑ Manage stress, depression, or "burnout"
- ❑ Sign up for and use Intermountain MyHealth

Patient education resources

Write the date you received each resource.

- ❑ *Living Well*: _____
- ❑ *First Steps*: _____
- ❑ *Carb Counselor*: _____
- ❑ *Food Finder*: _____
- ❑ *Meal Plan*: _____
- ❑ Dietitian referral (name): _____
- ❑ Diabetes education class (when and where): _____

Online resources

- www.intermountainhealthcare.org/diabetes
- American Diabetes Association: www.diabetes.org
- NIH National Diabetes Association Program: www.ndep.nih.gov
- Applications for iPad or smartphone: Glucose Buddy, OnTrack, Pocket A1c
- ID Medical Bracelet: 1-800-ID Alert
- Other websites: gomeals.com, diabetesincontrol.com

© 2012-2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS305S - 12/13** (Spanish translation 5/12 by Lingotek, Inc.)