

MI PASAPORTE DE DIABETES

Mi nombre:

Teléfono:

Lleve este pasaporte a cada cita y
utilícelo con su grupo del cuidado
de la salud para ayudarle a
controlar su diabetes.

Stand up to Diabetes

MI GRUPO DE CUIDADO DE LA DIABETES

Médico de cabecera/de familia	Teléfono
Enfermera/o practicante	Teléfono
Especialista	Teléfono
Especialista	Teléfono
Programa de Educación sobre la Diabetes	Teléfono
Enfermera/o	Teléfono
Dietista	Teléfono
Oftalmólogo/Optómetro	Teléfono
Farmacia	Teléfono
Otro	Teléfono
Otro	Teléfono

MIS EXÁMENES DE DIABETES

Con qué frecuencia [†]	Cada 3-6 meses	Una vez al año	Cada 1-3 años	Una vez al año	Una vez al año	Cada cita sobre la diabetes	Según se necesite	Cada 1-2 años	Una vez al año
Fecha	A1C (Examen de azúcar en la sangre)	LDL-C (Colesterol "Malo")	Relación TC/HDL-C (Medida del riesgo cardiovascular)	Examen de la función de los riñones		Tensión arterial	Peso	Examen de retina (dilatada)	Examen de los pies
				CAC (cociente albúminacreatinina)	R EGF (receptor EGF)				
Nivel de objetivo [‡]	≤ 7.0%	≤ 2.0 mmol/L	< 4.0	M: < 2.0 mg/mmol F: < 2.0 mg/mmol	> 60 mL/min	< 130/80 mmHg	–	–	–
Mi Meta									
Fecha									
Mi Meta									
Fecha									
Mi Meta									
Fecha									

[†] Más a menudo si es necesario, después de haber consultado con su doctor

[‡] Para mayor información, consultar las Instrucciones para la Práctica Clínica 2013 de la Canadian Diabetes Association.

≤ : menor que, o igual a < : menor que > : mayor que

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite el Sitio Web de Stand Up to Diabetes – Enfrentémonos a la Diabetes, en ontario.ca/diabetes para descargar **'My Diabetes Passport' – Mi Pasaporte de Diabetes** en varios idiomas.

En este sitio web, también encontrará el juego de herramientas llamado **'Diabetes and You' – "Usted y la Diabetes"**, que contiene información simple y clara que le ayudará a aprender cómo controlar su diabetes.

Los recursos que se indican a continuación también le pueden ayudar a mantenerse sano y a controlar su diabetes:

Stand up to Diabetes (Enfrentémonos a la Diabetes)
ontario.ca/diabetes

EatRight Ontario (Buena nutrición en Ontario)
eatrightontario.ca
1-877-510-510-2

Telehealth Ontario
1-866-797-0000

Canadian Diabetes Association
diabetes.ca

Canada's Food Guide (Guía de la alimentación de Canadá)
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

Information on Food Labels
(Información sobre las etiquetas de los alimentos)
healthyeatingisinstore.ca

MI META

Mi meta:

Fecha objetivo:

Dificultades en alcanzar esta meta:

Mi plan para superar las dificultades (recursos/personas que pueden apoyarme):

Confianza en alcanzar mi meta:



MI META

Mi meta:

Fecha objetivo:

Dificultades en alcanzar esta meta:

Mi plan para superar las dificultades (recursos/personas que pueden apoyarme):

Confianza en alcanzar mi meta:

