

# MI RECORDATORIO DIARIO PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES

Seguir mi plan de comidas.



Estar activo 30 minutos al día o más, según lo apruebe mi médico.



Tomar mis medicinas en la dosis correcta y a su debido tiempo. (Si toma medicinas.)



Hacerme la prueba de azúcar en la sangre. Anotar los resultados en mi diario.



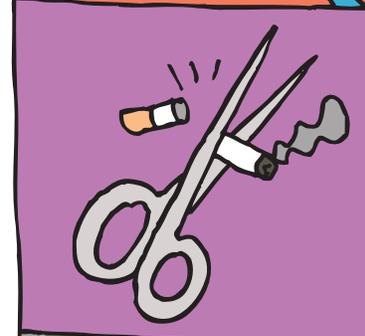
Revisar si tengo cortaduras, enrojecimiento o hinchazón en los pies. Llamar al médico enseguida si tengo algún problema en los pies.



Cepillarme los dientes y usar el hilo dental después de comer.



No fumar.



¡No faltar a mis citas médicas! Escriba su próxima cita aquí:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_