Self-Assessment Sheet: Controlando Mi A1C

1. ¿Sé cuáles son las metas de azúcar en la sangre para?:
    a. El ayuno
    b. Antes de las comidas
    c. 2 horas después de las comidas
2. ¿Sé que son los síntomas de los altos niveles de azúcar en la sangre? Tengo estos síntomas:
    a. Diario
    b. Semanal
    c. A vez en cuando
3. ¿Conozco los síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre? Tengo estos síntomas:
    a. Diario
    b. Semanal
    c. Vez en cuando
4. ¿Sé qué alimentos elevan mis niveles de azúcar en la sangre?
5. ¿Yo sé cómo comer para que mis niveles de azúcar en la sangre se mantengan dentro de los límites normales?
6. Para controlar mis niveles de azúcar en la sangre, puede:
    a. Tomar mis medicamentos en forma regular
    b. Hacer ejercicio todos los días de la semana
    c. Usar mi medidor de forma regular
    d. Limitar los carbohidratos y elegir alimentos ricos en fibra
    e. Comer carbohidratos con alimentos ricos en proteínas en cada comida o bocadillo
    f. Conocer mi nivel de A1C
    g. Conocer los efectos de las emociones, el estrés, la depresión y en mis niveles de azúcar en la sangre
    h. Mantener un peso saludable
    i. Aprender a relajarme y resolver problemas para reducir mi estrés

*Adapted from Centering Pregnancy® Model Handbook

GV-103.2-1016 PR
Revised By GVO October 2016