

Salud Y Vida

Sesión de Clase 1

Plan de Acción Semanal:

Nombre: _____ Fecha: _____

Esta semana yo me comprometo a:

- ___ Leer algo sobre diabetes/hipertensión y compartirlo con la clase.
- ___ Leer algo sobre diabetes/hipertensión y compartirlo con la familia.
- ___ Aprender acerca de mi diabetes y como controlarla.
- ___ Saber mi A1c y
Entender lo que significa mis números de presión arterial.



Escoge una o más de aquí:

- ___ Encontrar recursos en como obtener un medidor de glucosa o tiras.
- ___ Encontrar recursos en cómo obtener un medidor de presión
- ___ Medir mi glucosa en la sangre por lo menos ___ por _____.
- ___ Apuntar los resultados de mi auto monitoreo. .
- ___ Medir mi glucosa antes de comer.
- ___ Medir mi glucosa 2 horas después de comer.
- ___ Medir mi glucosa 2 horas después de hacer ejercicios.
- ___ Medir mi glucosa antes de dormir.
- ___ Entrenar a (nombre) _____ para que me mida los niveles de glucosa, en caso de que tenga un problema. ___ Otras Acciones: _____

Yo me recompensare por haber alcanzado mi meta con: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo: _____