

Type 2 diabetes action plan

Name _____ Date _____

Doctor _____ Phone _____

Meeting your diabetes goals can be as easy as 1-2-3! Work with your doctor to fill out this form to help set goals that are right for you.

1 Know your goals

A1C (3 month average): _____

Daily blood sugar number when I wake up and before meals: _____ to _____

Daily blood sugar reading after a meal: _____

Blood pressure: _____ Cholesterol: _____

Weight: _____ Other: _____

2 Take action to meet your goals

- Test your blood sugar daily
- Take your medicines the way your doctor tells you
- Eat healthy foods and follow your meal plan
- Be more active
- Check your feet daily
- Get all the exams your doctor tells you
- Stop smoking



Write down reasons you want to control your diabetes:

Problems you may have to solve to meet your goals:

3 Talk to your diabetes care team

- Ask your doctor or nurse for help—they want to!
- Ask your family or friends for help

Call your doctor if your blood sugar reading is below _____ or over _____

In an emergency, call 911

Plan de Acción para la diabetes tipo 2

Nombre _____ Fecha _____

Médico _____ Teléfono _____

¡Cumplir con sus metas para la diabetes puede ser tan fácil como contar hasta tres! Trabaje con su médico para completar este formulario que le ayudará a fijar las metas que sean adecuadas para usted.

1 Conozca sus metas

A1C (promedio de 3 meses): _____

Cifra diaria del nivel de azúcar en sangre cuando me levanto y antes de las comidas: ____ a ____

Lectura diaria del nivel de azúcar en sangre después de una comida: _____

Presión arterial: _____ Colesterol: _____

Peso: _____ Otro: _____

2 Tome medidas para cumplir con sus metas

- Hágase una prueba para determinar su nivel de azúcar en sangre todos los días
- Tome sus medicamentos de la forma que le indique su médico
- Coma alimentos saludables y siga su plan de alimentación
- Manténgase más activo
- Revítese los pies todos los días
- Realícese todos los exámenes que le indique su médico
- Deje de fumar



Escriba las razones por las que desea controlar su diabetes:

Problemas que quizás tenga que resolver para cumplir con sus metas:

3 Hable con su equipo de cuidados de la diabetes

- Pídale ayuda a su médico o al personal de enfermería: ¡ellos desean ayudarle!
- Pídale ayuda a sus familiares o amigos.

Llame a su médico si la lectura de su nivel de azúcar en sangre es inferior a _____ o superior a _____

En caso de emergencia, llame al 911

Este material ha sido desarrollado por GlaxoSmithKline.