

¡Controlaré mi diabetes con el apoyo de los profesionales de la salud!

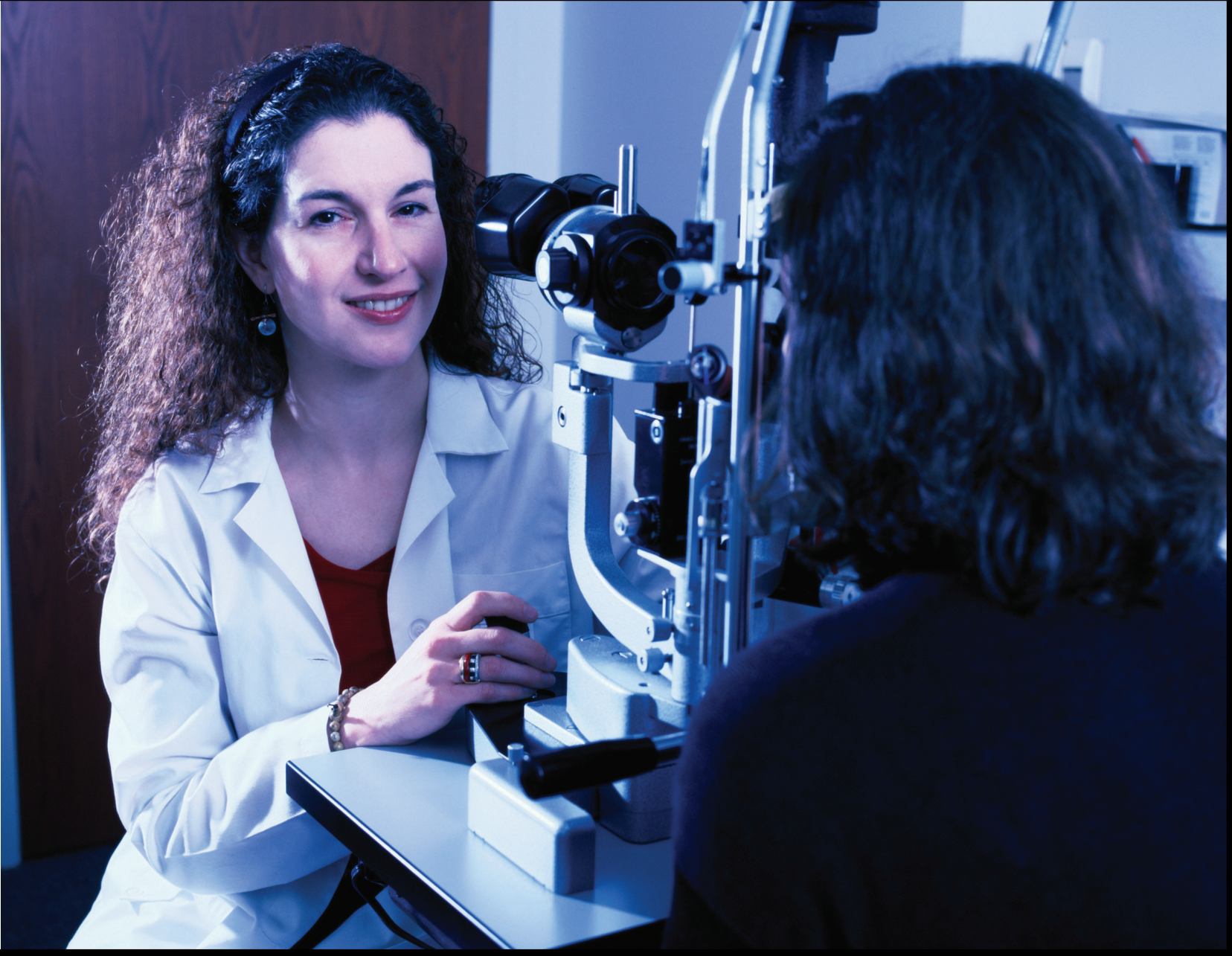


Hablaré con mi farmacéutico

- ▶ Le daré una lista con los nombres de todas mis medicinas, cuándo me las tomo y cuánto tomo de cada una de ellas. La lista incluirá todas las vitaminas, hierbas medicinales y remedios caseros que uso.
- ▶ Le preguntaré si puedo tomar mis remedios caseros y hierbas medicinales con los medicamentos que mi médico me recetó.
- ▶ Revisaré la lista por lo menos una vez al año y la compartiré con mi médico.

Visitaré a mi médico o podiatra

- ▶ Cada año, le pediré que me haga un examen completo de los pies y le pediré que me examinen los pies en cada visita médica.
- ▶ Me revisaré los pies todos los días para ver si tengo cortaduras, ampollas, llagas, manchas rojas, hinchazón, y uñas infectadas.
- ▶ Usaré zapatos que me queden bien y me protejan los pies.



Visitaré a mi especialista de ojos

- ▶ Cada año, le preguntaré si necesito un examen de la vista que incluya dilatación de la pupila.
- ▶ Le pediré que revise mis lentes para asegurarme que son los que más me convienen.
- ▶ Le preguntaré qué puedo hacer si tengo cambios de la vista.

Visitaré a mi dentista

- ▶ Iré por lo menos una vez al año y le diré que tengo diabetes.
- ▶ Le preguntaré cómo debo cepillarme los dientes y cómo debo usar el hilo dental.
- ▶ Le preguntaré cuáles son las señales tempranas de problemas en la boca y las encías.



¡El que más sabe es el que más vive... y vive mejor!

Marzo de 2006

¿Desea más información y materiales educativos gratis?

Llame al 1(800)438-5383 (en español y confidencial), o visite www.ndep.nih.gov.

