

Resumen de su Visita

--Intente seguir el método del plato al comer o empiece a leer las etiquetas y contar los carbohidratos.

--Propóngase seguir las cantidades de carbohidratos y porciones, o menos de estas (para referencia o ideas, puede usar ejemplos de comidas o meriendas, etiquetas, listas de carbohidratos o aplicaciones).

- Desayuno: 30-45 gramos (2-3 porciones)
- Almuerzo: 45-60 gramos (3-4 porciones)
- Cena: 45-60 gramos (3-4 porciones)
- Refrigerios: 0-15 gramos (0-1 porciones)

--Puede usar las siguientes aplicaciones en su teléfono para ayudarle con los conteos de carbohidratos y control del peso:

(puede plantearse empezar con el control de carbohidratos, y después evaluar los cambios en el peso, y si no alcanza sus metas, pasar a contar calorías. Esto es para evitar abrumarse llevando un recuento de carbohidratos y calorías.)

- Calorie King
- My Fitness Pal
- Lose it

--Intente conseguir un Fitbit o podómetro para ayudarle a llevar un conteo de los pasos.

-Propóngase hacer 30 minutos, 5 veces por semana.

-Si va a caminar, mantenga un ritmo rápido que aumente la frecuencia cardiaca.

- 10,000 pasos al día
- Intente caminar o moverse después de las comidas.
- Haga ejercicios de resistencia según lo tolere.

--Recordatorio general:

-3500 calorías en 1lb; para perder 1 lb por semana, debe reducir 500 calorías por día.

--Coma 500 calorías menos para quemar 500 calorías.

O bien

--Coma 250 calorías menos para quemar 250 calorías.

--Algunos recursos:

-Diabetes Forecast Magazine

-Sitio web de la American Diabetes Association (Asociación Estadounidense para la Diabetes): www.diabetes.org

--Diabetes Food Hub for Recipes: <https://www.diabetesfoodhub.org/>

-Sitio web de la American Dietetic Association (Asociación Dietética Estadounidense): www.eatright.com

Normas para el cuidado de la diabetes:

--Cada consulta médica con un proveedor de atención médica:

- Tomar la presión arterial.
- Tomar el peso.
- Examen de los pies.
- Examen odontológico cada 6 meses.

--Cada 3 meses:

- A1C (Hemoglobina A1c)

--Una vez al año:

- Examen físico
- Examen de ojo dilatado: Podría ser más frecuente si tiene enfermedad ocular actualmente.
- Colesterol (incluido el LDL, HDL y los triglicéridos): Podría ser con más frecuencia si comienza a tomar un medicamento o si los números están fuera de la escala objetivo.
- Microalbumina (proteína en la orina)
- Vacuna contra la gripe

-Una vez:

- Vacuna de la neumonía (a menos que haya recibido su primera inyección antes de los 65 años, de lo contrario necesitará una vacuna de refuerzo).