

**Conserve todos sus papeles sobre la diabetes en esta carpeta. Le ayudará a mantenerse organizado mientras cuida su salud.**

## **¡Hoy es su primer paso para sentirse mejor!**

*Al principio, puede ser abrumador escuchar que tiene diabetes. Por eso, nos encargaremos juntos, un paso a la vez, dándole el tiempo y la atención que merece.*

### **No está solo**

Estoy trabajando con el Centro de diabetes junto a usted mientras controlamos su diabetes.

***Hasta que lo vea el educador en diabetes, administre \_\_\_ unidades de insulina al día, a la misma hora, a partir de mañana.***

### **Algunas cosas que necesita saber y hacer HOY**

- Hoy recibió su primera dosis de insulina. Cuando aplica la insulina, es importante NO saltarse comidas. Asegúrese de tener tres comidas nutritivas al día. Si tiene hambre, coma un bocadillo. Si no come, su glucosa BAJARÁ demasiado y es peligroso. Ponga hoy la tarjeta de “Alerta médica” en su billetera.
- Recibirá una llamada hoy o el próximo día laborable sobre su cita con el Centro de diabetes. CONSERVE LA CITA y no dude en traer a un familiar o amigo cercano.
- La nutrición, la actividad física y los medicamentos son necesarios para controlar la diabetes. Aprenderá más sobre los 3. Es importante trabajar con el educador en diabetes para que su plan coincida con sus propias elecciones y preferencias.
- Es importante medir su nivel de azúcar en la sangre. El educador en diabetes le demostrará cómo hacerlo, usando un glucómetro (dispositivo que mide el azúcar en la sangre).
- El educador en diabetes repasará qué comer y beber. Hasta entonces, puede comenzar con las bebidas. Evite las bebidas azucaradas (refrescos regulares, jugos de frutas, té endulzado). En su lugar, beba agua, leche, té y café sin azúcar y refrescos de dieta. En lugar de beber jugo de frutas, coma la fruta entera.
- Volverá para verme poco después de que vaya al centro de diabetes. Aquí tratamos la diabetes todos los días. Para nuestros pacientes con diagnóstico nuevo de diabetes, nos gusta involucrar al centro de diabetes porque son la “ventanilla única” para la instrucción y la información que necesita.