

Aproveche al máximo la cita con su médico

PLANIFIQUE. Antes de su visita:

- Aprenda** todo lo que pueda sobre la diabetes y su tratamiento.
- Anote cualquier pregunta** que quiera hacerle a su equipo médico que trata su diabetes.
- Anote cualquier síntoma** que tenga, sus lecturas de glucosa en la sangre (si está controlándola), todos sus medicamentos (incluyendo vitaminas y hierbas), cualquier alimento que coma y cualquier ejercicio que haga.
- Traiga una pluma y papel** para tomar notas (y anteojos para leer, si los usa).
- Pídale a un miembro de la familia** o a un amigo que lo acompañe a la cita para ayudarlo a recordar todo lo que el médico le diga.

PREGUNTE. Durante su visita:

- Sea honesto** con su médico y haga cualquier pregunta que tenga sobre su salud.
- Pregunte** si no entiende lo que dice su médico. Asegúrese de entender todas las instrucciones.
- Anote** lo que hablen para que cuando llegue a casa, recuerde lo que dijo su médico.
- Pida recursos** y fuentes donde pueda obtener más información (como un sitio web o información impresa).
- Pida referencias** si las necesita. Pueda que desee atender un programa de educación para la diabetes: Encuentre uno cerca de usted llamando al 1-800-DIABETES (800-342-2383). También es posible que desee visitar un **nutricionista, experto en aptitud física, terapeuta/consejero, o un grupo de apoyo.**
- Establezca una meta** con su médico y decida sobre qué quiere trabajar antes de su próxima cita.