

SPANISH - SELF MANAGEMENT GOAL SETTING TOOL







LAS METAS DE SU SALUD

Usted es el miembro más importante de su equipo de salud.
Propóngase metas para mejorar su salud.

- DIABETES
- PRESION ARTERIAL ALTA
- SOBRE PESO
- ENFERMEDAD DEL CORAZON
- ATAQUE CEREBRAL

Es muy importante proponerse las metas que ayudan a obtener mejor control sobre su presión arterial, su nivel de azúcar en la sangre, su colesterol y su peso. También ayudara reducir el riesgo de tener un ataque cerebral y / o del corazón, el fallo de los riñones, amputaciones, ceguera, etc.. Una buena debe ser especifica, real y flexible para que se pueda alcanzar y mantener. Haga una meta ahora y cuando la hayas cumplido, escoja otra. Cuando alcances la meta, considera un regalo saludable. (Ejemplos: Tiempo personal, una tarde sin trabajo, cómprese un disco de música, una película, un masaje relajante, etc... **No te hagas regalos de comida.**)








POR FAVOR ESCOJA UNA O MÁS DE LAS SIGUIENTES METAS.

SÍ	META	META ESPECIFICA	
	META 1 EJERCICIO	Ejercicio regular le ayuda reducir la presión arterial por 5-6 puntos. Ayuda bajar los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol y el peso. En adición, te fortalece los músculos, el corazón y los pulmones. Puede usted escoger de muchas actividades: <input type="checkbox"/> Caminar <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Montar bicicleta <input type="checkbox"/> Bailar <input type="checkbox"/> Videos de ejercicios <input type="checkbox"/>	
	META 2 DIETA	Una dieta saludable es muy importante para buena digestión, para bajar de peso y reducir el colesterol. También puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Aquí están unas ideas para mejorar su dieta. Escoja los siguientes: <input type="checkbox"/> Productos de leche bajo en grasa (Yogur y leche y 1% o descremada, queso bajo en grasa) <input type="checkbox"/> Carnes magras, pollo o pavo sin pellejo, la clara de huevos <input type="checkbox"/> Granos enteros como el pan y los cereales integrales, avena, lentejas, frijoles, etc... <input type="checkbox"/> Coma mas frutas y vegetales frescos o frizados <input type="checkbox"/> Coma menos comidas grasosa, fritas o de restaurantes rápidos <input type="checkbox"/> Bebe 6 – 8 vasos con agua todo los días <input type="checkbox"/> Discute detalles mas especificos con una nutricionista / dietista <input type="checkbox"/>	 
	META 3 SAL	La sal hace que el cuerpo retenga líquidos y puede elevar la presión arterial. Si usted padece de presión alta, limite la sal en su dietar para reducir su presión arterial por 3-5 puntos. Puedes reducir la sal usando estos métodos: <input type="checkbox"/> Evite comidas enlatadas y procesadas. <input type="checkbox"/> Cocine sin sal <input type="checkbox"/> No le agregue sal a la comida en la mesa <input type="checkbox"/> Evite alimentos altos en sal como papitas, pepinos, embutidos, jamón salado. <input type="checkbox"/>	
	META 4 REDUCIR LA TENSION	La tensión puede empeorar todas las enfermedades. Si usted tiene presión alta o diabetes, usted puede notar como la tensión le afecta la presión o la azúcar de la sangre. muy importante es identificando las actividades que pueden ayudar a relajarse y haga esas actividades parte de su vida diaria. Aquí les damos unas ideas con cual empezar: <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Caminar después de la cena <input type="checkbox"/> Leer <input type="checkbox"/> Bailar <input type="checkbox"/> Clases de Yoga <input type="checkbox"/> Rezar <input type="checkbox"/> Meditar <input type="checkbox"/> Tome 10 respiraciones profundas <input type="checkbox"/> Comparta tiempo y comuníquese con familia o amistades <input type="checkbox"/> Prende una vela y tome un baño tibio <input type="checkbox"/>	 TENSION!
	META 5 PARA DE FUMAR	Fumar incrementa el riesgo de tener un ataque del corazón o cerebral o de tener cáncer. Puede afectarle la presión arterial o causar problemas en los pulmones. Usted puede dejar de fumar o reducir la cantidad que fuma con estos consejos: <input type="checkbox"/> Reducir la cantidad de cigarrillos diarios <input type="checkbox"/> Masticando goma de chicle sin azúcar <input type="checkbox"/> Usando medicamentos <input type="checkbox"/> Participar en un grupo de apoyo <input type="checkbox"/> Usando el parche de nicotina <input type="checkbox"/> Planear otras actividades durante el tiempo que siempre fumas <input type="checkbox"/> Mantenga alimentos en calorías al alcancé (rositas de maíz, zanahorias) <input type="checkbox"/> Evite lugares donde fuman Nosotros te podemos ayudar. Déjenos saber que necesitas ayuda. “Yo _____ prometo que (elimino fumar)/(reducir la cantidad que fumo) por _____.”	

SELF MANAGEMENT SETTING TOOL

LAS METAS DE SU SALUD

POR FAVOR ESCOJA UNA O MÁS DE LAS SIGUIENTES METAS.

SÍ	META	META ESPECIFICA	
	META 6 LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL	El alcohol puede subirle la presión arterial. Puede causar enfermedad del hígado y ciertos tipos de cáncer. Si usted toma, debe de tomar no más de 1 trago al día. (1 trago equivale: 5 oz. de vino, 12 oz. de cerveza o 1.5 oz. de licor).	
	META 7 BAJAR DE PESO	Solamente bajando de peso puede reducir la presión arterial, el colesterol y el nivel de azúcar en la sangre. A veces, se pueden reducir las medicinas si bajas lo suficiente de peso. Puedes bajar de peso: () Mejorando mi dieta y / o () Hacer ejercicio () Voy hacer lo siguiente: _____." "Yo _____ prometo bajar _____ libras en _____(tiempo)."	
	META 8 TOMAR MIS MEDICINAS COMO EL MEDICO RECOMENDO	Algunas veces se necesitan medicinas para controlar la presión arterial, la diabetes o el colesterol. Si no sabes para que son sus medicinas o los efectos secundarios o si no toma sus medicinas regularmente, esta es una meta que posiblemente puedes implementar. Metas podrán ser: () Tomar mis medicinas como las recomendó el medico () No tomar las medicinas, <u>únicamente</u> si el medico lo recomienda () Saber cual son mis medicinas y el uso de cada una () Saber cuales son los efectos secundarios de mis medicinas () No dejar de tomar mi medicina(s) cuando me sienta bien sin las instrucciones él medico	
	META 9 VISITAR A MI MEDICO REGULAR- MENTE	Visitando su medico regularmente es importante por muchas razones. Su medico puede asegurar que estés entre los niveles normales de su peso, de la presión, del azúcar en la sangre, y el colesterol. Aun más importante, su medico puede ayudar identificar o prevenir un problema antes que se pronuncie. Puede ser que nunca tenga síntomas hasta que sea muy tarde. Con el uso de exámenes y analices de sangre, su medico puede ayudarlo(a) mantenerse saludable. "I _____ prometo visitar a mi medico cada _____ meses."	
	META 10 VISITAR EL OCULISTA	La presión arterial alta y la diabetes pueden afectar la vista. Cuando los ojos o su vista ya estén afectados, puede ser muy tarde para corregir el problema. Es muy importante que se atienda con el especialista de ojos todos los años o como sea recomendado por su medico.	
	META 11 EXAMEN DE LOS PIES	Diabetes puede causar complicaciones en sus piernas cuales pueden resultar en una amputación. Examiné sus pies regular mente, en la casa, con su medico, y con un especialista para evitar complicaciones.	
	META 12 PRUEBA DE AZUCAR & PRESION ARTERIAL	Los resultados de la prueba que usted se hace de azúcar en la sangre y de la presión arterial, nos ayuda determinar si están trabajando sus medicinas efectivamente. Hágase la prueba de la presión arterial por los menos una vez al mes en la farmacia, en las tiendas que tienen maquinas para la presión o en la estación de bomberos y anote los resultados. Si tiene diabetes, usted debe de hacerse la prueba de azúcar como le ha dado las instrucciones su medico. () Yo voy hacerme la prueba de (la presión)/(azúcar) cada _____, voy anotar los resultados y traérselo a mi medico en la próxima consulta.	

YO, _____, PROMETO A SEGUIR LAS METAS QUE HE SELECCIONADO. YO SINCERAMENTE CREO QUE ANCANSAR ESTAS METAS ME AYUDARA MANTENERME SALUDABLE Y REDUCIRE EL RIESGO DE COMPLICACIONES.

YO COLOCARE ESTE CONTRATO () FUERA DE MI REFRIJERADOR O () EN EL ESPEJO DE MI BAÑO O EN () _____ COMO UN RECORDATORIO DE MIS METAS.

Patient's Signature/ Firma del paciente

Doctor or Provider's Name/ Nombre del Medico

Date (MM/DD/YR) / Fecha

Doctor or Provider's Signature / Firma del Medico