Guía para hablar con tu médico

y ver cómo sigue tu diabetes

Doctor discussion guide

and diabetes progression checklist

AVANZANDO JUNTOS por tu Diabetes

TEAMING UP for Diabetes

¡Saludos! Esta guía bilingüe, en español e inglés, está diseñada para ayudarte a comunicarte mejor con tu médico. Juntos, tú y tu médico pueden usarla para saber si tu plan de tratamiento para la diabetes está funcionando, o si tu médico tiene que hacer cambios.

Si usas esta guía antes de tu cita médica, te podrá ayudar a:

1. **Preparar preguntas para hacerle a tu médico**
2. **Darle información a tu médico para que pueda ver cómo está funcionando tu plan de tratamiento**
3. **Saber qué tienes que hacer después de tu cita**

A veces las citas con el médico duran 15 minutos o menos. Así que aprovecha bien ese tiempo y prepárate para hacerle preguntas.

La diabetes cambia con el tiempo

Si tienes diabetes tipo 2, tu cuerpo puede empezar a producir menos insulina, o puede tener más dificultades para usar la insulina. **Este cambio no es por tu culpa.** Tu médico quizás necesite ajustar tu plan de tratamiento para darle a tu cuerpo la ayuda que necesita.

Avanzando Juntos es un programa gratis de ayuda para personas que viven con diabetes y sus seres queridos.

Visítanos en AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com para otros recursos de apoyo y mucho más.

¡Regístrate en Avanzando Juntos hoy!

Hello! This bilingual guide, in English and Spanish, is designed to help you communicate better with your doctor. Together, you and your doctor can use it to understand whether your diabetes treatment plan is working, or if your doctor has to adjust it and make changes.

Using this checklist before your doctor's appointment can help you:

1. **Prepare questions to ask your doctor**
2. **Share information with your doctor, so he or she can evaluate how your treatment plan is working**
3. **Determine the next steps after your appointment**

Sometimes doctor appointments last 15 minutes or less. So make the most of this time and be prepared to ask questions.

Diabetes changes over time

If you have type 2 diabetes, your body may start to produce less insulin, or your body may have more difficulty using insulin. **This change isn't your fault.** Your doctor may need to adjust your treatment plan, so your body can get the help it needs.

TeamingUp for Diabetes is a support program for people living with diabetes and their loved ones.

Visit us at TeamingUpforDiabetes.com to get other resources and much more.

Register for TeamingUp today!

Completa este formulario:
Fill in this form:

No olvides preguntarle a tu médico con qué frecuencia debes medirte el azúcar en la sangre.
Remember to ask your doctor how often you should measure your blood sugar levels.

Fecha de mi última cita médica: _____
Date of my last doctor's appointment:

Niveles de azúcar en la sangre y meta del A1C recomendados por mi médico:
Blood sugar levels and A1C goal recommended by my doctor:

_____ mg/dl al levantarme **antes** de desayunar
*mg/dL upon rising **before** breakfast*

_____ mg/dl **antes** de las comidas
*mg/dL **before** meals*

_____ mg/dl 2 horas **después** de las comidas
*mg/dL 2 hours **after** meals*

_____ mg/dl **antes** de ir a dormir
*mg/dL **before** going to sleep*

Meta del A1C: _____ %
A1C goal:

Antes de tu cita médica
Before your doctor's appointment

- Recuerda llevar tu diario del nivel de azúcar en la sangre
  Remember to bring your blood sugar tracker
- Pídele a un ser querido o amigo que vaya contigo a la cita si necesitas ayuda para hablar con tu médico
  Ask a loved one or a friend to go with you if you need help talking to your doctor
- Habla con tu médico honestamente y cuéntale todo. Él o ella sabrá entender los cambios en tu día a día
  Talk to your doctor honestly, and tell him or her everything. Your doctor will understand that you have ups and downs in your day-to-day life

¿Qué haces para manejar tu alimentación?
What do you do to manage your diet?

Tomo refrescos azucarados (gaseosas o sodas, etc.) *I drink sugary soft drinks (sodas, etc.)*	SÍ *YES*	NO *NO*
Como a las mismas horas todos los días *I eat at the same times every day*	SÍ *YES*	NO *NO*
Leo las etiquetas de los alimentos *I read food labels*	SÍ *YES*	NO *NO*
Cuento los carbohidratos *I count carbohydrates*	SÍ *YES*	NO *NO*
Controlo el tamaño de las porciones *I control portion sizes*	SÍ *YES*	NO *NO*
Sigo un plan de comidas para la diabetes *I'm following a diabetes meal plan*	SÍ *YES*	NO *NO*

Antes de tu cita médica (continuación)

Before your doctor's appointment (continued)

Uso "El Método del Plato"
I use "The Plate Method"

SÍ *YES* _____ NO *NO* _____

Si no conoces "El Método del Plato", pregúntale a tu médico. Es un método que te puede ayudar a preparar platos deliciosos y saludables para la diabetes.
If you're not familiar with "The Plate Method", ask your doctor. It can help you prepare tasty, balanced and diabetes-friendly dishes.

¿Haces alguna actividad física?
Do you do any physical activities?

SÍ *YES* _____ NO *NO* _____

Si la respuesta es SÍ, ¿qué actividad haces?
If the answer is YES, which activities?

_____

¿Cuántos días a la semana haces actividad física?
How many days a week do you do physical activities?

- ☐ 1-2 días por semana *1-2 days per week*
- ☐ 3-4 días por semana *3-4 days per week*
- ☐ 5 días o más por semana *5 days or more per week*

¿Durante cuántos minutos?
For how long?

- ☐ 15 minutos o menos *15 minutes or less*
- ☐ Entre 15-30 minutos *Between 15-30 minutes*
- ☐ Más de 30 minutos *More than 30 minutes*

¿Qué medicamentos tomas? Anota **todos** los medicamentos, no solo los de la diabetes, y a qué hora los tomas. También anota si usas medicamentos sin receta o remedios caseros.
*What medications are you taking? List **all** medications, not just those for diabetes, and include the time you take them. Also write down whether or not you use over-the-counter medications or home remedies.*

_____

¿Tuviste algún día en que tus niveles de azúcar fueron muy altos o muy bajos?
Were there any days when your blood sugar levels were too high or too low?

- ☐ SÍ, muy altos *YES, too high*
- ☐ SÍ, muy bajos *YES, too low*
- ☐ No *No*

Si la respuesta es SÍ, anota qué comiste, qué actividad física hiciste y qué medicación tomaste:
If the answer is YES, write down what you ate, what physical activity you did, and what medication you took:

_____

Antes de tu cita médica (continuación)
Before your doctor's appointment (continued)

Desde tu última cita, ¿tuviste alguno de estos síntomas?
Since your last appointment, have you had any of these symptoms?

- ☐ Pérdida de sensación física, o sensación de hormigueo en los pies
  You've felt numbness, or tingling in your feet
- ☐ Pérdida de visión o visión borrosa
  You've experienced loss of vision or blurred vision
- ☐ Subiste de peso
  You've gained weight
- ☐ Bajaste de peso sin haberte propuesto bajar de peso
  You've lost weight without trying to lose weight
- ☐ Fuiste con mucha frecuencia al baño a orinar
  You've been going to the bathroom very often to urinate
- ☐ Estuviste cansado/a con mucha frecuencia
  You've been tired very often
- ☐ Tuviste mucha hambre o mucha sed
  You've been very hungry or very thirsty
- ☐ Te hiciste una herida y tardó mucho en curarse
  You got injured and the wound took a long time to heal
- ☐ Sentiste mareos, confusión o sudoración
  You've felt dizziness, confusion, or experienced sweating
- ☐ Tuviste dolores de cabeza
  You've had headaches
- ☐ Has estado enfadado/a o irritable
  You've been angry or irritable
- ☐ Te sentiste triste o deprimido/a
  You've been feeling sad or depressed

Asegúrate de informarle a tu médico si has tenido alguno de estos síntomas.
Make sure to tell your doctor if you have experienced any of these symptoms.

Durante la cita con el médico
During your doctor's appointment

Pregúntale:
Ask him or her:

¿Cuál es mi número del A1C? Anota el número aquí:
What is my A1C number? Write the number here:

_____

Durante la cita con el médico (continuación)

During your doctor's appointment (continued)

Si mi A1C está alto, ¿qué me recomienda para intentar bajarlo?
If my A1C is high, what should I do to try to lower it?

¿Tiene que examinarme los pies?
Do you have to examine my feet?

¿Tiene que examinarme los ojos?
Do you have to examine my eyes?

¿Tiene que examinarme la presión sanguínea, el colesterol o hacerme un análisis de la microalbuminuria?
Do you have to check my blood pressure, cholesterol, or order a microalbumin test?

¿Tiene que hacerme alguna otra prueba?
Do you have to perform any other tests?

Si la respuesta es SÍ, anota qué prueba es, y cuándo estarán disponibles los resultados:
If YES, write down what test it is, and when the results will be available:

Basándose en mis niveles de azúcar en la sangre, ¿cree que mi plan de tratamiento está funcionando?
Based on my blood sugar levels, do you think my treatment plan is working?

Si la respuesta es NO, anota los cambios en el plan de tratamiento que te recomiende el médico:
If the answer is NO, write down what changes to your treatment plan your doctor is recommending:

También pregúntale por qué hay que hacer estos cambios y cómo pueden ayudarte:
Also ask why these changes are necessary, and how they can help you:

Otras preguntas que quieras hacerle a tu médico:
Other questions you may want to ask your doctor:

IMPORTANTE: Si alguna respuesta no te quedó clara, pídele que te la repita.
IMPORTANT: If any answer was not clear, ask your doctor to repeat it.

Después de tu cita médica
After your doctor's appointment

¿Cuándo es tu próxima cita?
When is your next appointment?

¿Tienes que ir o llamar a la clínica para preguntar por el resultado de alguna prueba? Anota el día aquí:
Do you have to visit or call the office to ask about a test result? Write down the date here:

Si el médico te recomendó hablar con otro profesional, como un Educador Certificado en Diabetes*, anota aquí la fecha en que debes hablar con él o ella, y de qué debes hablar:

If your doctor recommended to talk to another professional, such as a Certified Diabetes Educator, write down the date you should talk to him or her, and what you should talk about:*

Más notas:
More notes:

* "Educador de Diabetes Certificado" y "CDE/Certified Diabetes Educator", por sus siglas en inglés, son marcas de certificación de propiedad y registradas por la Junta Nacional de Certificación para Educadores de Diabetes, o "NCBDE/National Certification Board for Diabetes Educators", por sus siglas en inglés. NCBDE no está afiliado de ninguna manera con Sanofi US. NCBDE no patrocina ni aprueba ningún producto o servicio relacionado con la diabetes.

** "Certified Diabetes Educator" and "CDE" are certification marks owned and registered by the National Certification Board for Diabetes Educators, or NCBDE. NCBDE is not affiliated in any way with Sanofi US. NCBDE does not sponsor or endorse any diabetes-related products or services.*

SANOFI

Felicitaciones por usar esta guía

AVANZANDO JUNTOS por tu Diabetes

Tu médico y tu salud te lo agradecerán.
Para más apoyo, visita **AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com**

¡Estamos contigo!

Congratulations on using this guide

TEAMING UP for Diabetes

Your doctor and your health will thank you.
For more support, visit **TeamingUpforDiabetes.com**

We're in this together!

© 2020 sanofi-aventis U.S. LLC.
Todos los derechos reservados. MAT-US-2002536-v2.0-09/2020