



¿Cuál es mi próximo paso?

Estoy listo.

Haré lo siguiente: _____

Todavía no estoy listo.

Haré lo siguiente: _____

Usted tiene opciones en la vida. Usted puede escoger la salud. ¿Está listo?



Preventive Medicine
1515 Fruitvale Avenue
Oakland, CA 94601
www.laclinica.org



Brighter insights. Better healthcare.
One Sansome Street
San Francisco, CA 94104
www.lumetra.com

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.
8SOW-CA-1D2-06-11

Pensando más en revisar su nivel de **azúcar en la sangre**

Etapa de cambio

Contemplación



Este folleto es para usted si nunca ha revisado su nivel de azúcar en la sangre pero **está** dispuesto a hablar sobre ello.



¿Cuáles son los beneficios y riesgos de no revisar el nivel de azúcar en la sangre?

Antes de decidirse a revisar su nivel de azúcar en la sangre, usted debe comparar los riesgos y beneficios de no hacerlo. ¿Cuáles son sus beneficios y riesgos?

Beneficios

- _____
- _____
- _____

Riesgos

- _____
- _____
- _____

¿Cuántos beneficios y riesgos hay?

Beneficios de no revisar el nivel de azúcar en la sangre: _____

Riesgos de no revisar el nivel de azúcar en la sangre: _____



¿Cuáles son los beneficios y costos de revisar el nivel de azúcar en la sangre?

Considere los beneficios y costos de revisar el nivel de azúcar en la sangre. ¿Cuáles son los beneficios y costos para usted?

Beneficios

- _____
- _____
- _____

Riesgos

- _____
- _____
- _____

¿Cuántos beneficios y costos hay?

Beneficios de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____

Costos de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____



¿Estoy listo para cambiar?

Estoy listo

(suma de las dos categorías de más abajo)

Beneficios de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____

Costos de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____

Total: _____

No estoy listo

(suma de las dos categorías de más abajo)

Beneficios de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____

Costos de revisar mi nivel de azúcar en la sangre: _____

Total: _____

Compare los dos totales:
¿Cuál de los dos es mayor?
