

# Registro de actividades para personas con diabetes

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

## Marque el progreso

Use el cuadro siguiente para llevar un registro de cuánta actividad realiza. Incluya no solo caminatas largas o los programas de ejercicios físicos, sino también cualquier momento en que haga algo adicional, como subir las escaleras en lugar de tomar el elevador, o estacionar en un extremo alejado del estacionamiento de la tienda.

### Registro de actividades para personas con físicas

Día de la semana	Actividad (caminar, montaren bicicleta, jugar, otras)	Tiempo (minutos)	Intensidad (fácil, moderada, difícil)
Lunes 1. 2. 3.			
Martes 1. 2. 3.			
Miércoles 1. 2. 3.			
Jueves 1. 2. 3.			
Viernes 1. 2. 3.			
Sábado 1. 2. 3.			
Domingo 1. 2. 3.			

Imprima un cuadro nuevo cada semana y compare los resultados. El tiempo usado cada día y la intensidad deben aumentar gradualmente con el transcurso del tiempo. Quizá quiera llevar estos cuadros cuando visite a su médico.