

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Guía y lista de control para el examen de diabetes

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener problemas en los pies. Esto se debe a que la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios. Este daño dificulta a las personas saber que tienen una lesión o una llaga en el pie, lo que puede llevar a una infección grave.² Es importante que se mire los pies y entre los dedos todos los días. Use zapatos que no pellizquen ni provoquen ampollas en los pies.

Prueba de A1C

Realícese una prueba de A1C para resumir cuál ha sido su nivel de glucosa en la sangre en los últimos tres meses.³

A continuación encontrará algunas ideas de lo que debe hacer para controlar su diabetes.

Visite a su médico

Cuando tiene diabetes debe visitar a su médico al menos dos veces al año.¹ Traiga un registro de sus niveles diarios de azúcar en la sangre medidos en casa. Traiga toda pregunta que pueda tener sobre su plan de tratamiento.

En cada visita al consultorio del médico, debe:¹

- Controlar su presión arterial.
- Controlar sus pies.
- Controlar su peso.
- Revisar su plan de tratamiento con su médico, enfermera o nutricionista.

Análisis de sangre

Dos veces al año:¹

- Debe realizarse una prueba de A1C (A-uno-C). Su médico puede controlarla más seguido si el resultado es demasiado alto.
- Realizarse una prueba de colesterol.
- Evaluar su nivel de triglicéridos.

Manténgase saludable

	Fecha	Resultado
Una vez al año:		
Examen dental		
Examen ocular con dilatación		
Exploración completa de los pies		
Inyección contra la gripe		
Control de riñones		
Al menos una vez:		
Vacuna contra la neumonía		



Guía y lista de control para el examen de diabetes

Use la lista de control sobre cuidado de la diabetes para mantener un registro de las pruebas que se ha realizado. Traiga la lista de control cuando visite a su médico o a otros miembros de su equipo de atención de salud.

Lista de control de cuidado de la diabetes¹

(Del National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes])

Use esta lista para registrar sus objetivos y los resultados de sus pruebas.

A1C: Al menos dos veces al año.		Objetivo habitual: bajo 7.	Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			
Presión arterial: Cada visita.		Objetivo habitual: bajo 130/80.	Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			
Colesterol (LDL): Una vez al año.		Objetivo habitual: bajo 100.	Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			
Colesterol (HDL): Una vez al año.		Objetivo habitual: sobre 40.	Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			
Triglicéridos: Una vez al año.		Objetivo habitual: bajo 150.	Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			
Peso: Cada visita.			Mi objetivo: _____
Fecha			
Resultados			

Referencias

1. National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. 4 Steps to Control Diabetes for Life [4 pasos para controlar la diabetes de por vida (Solamente disponible en inglés)]. http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/4_Steps.pdf
2. MedlinePlus. Diabetes Foot Care [Cuidado del pie diabético (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/ency/article/003937.htm>
3. National Diabetes Education Program [Programa Nacional de Educación de la Diabetes]. If you have diabetes...know your blood sugar numbers! [Si tiene diabetes, conozca sus niveles de azúcar en la sangre (Solamente disponible en inglés)] http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/KnowNumbers_Eng.pdf



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW0995 3/08