

CONOZCA SUS NUMEROS

Para el Manejo de Diabetes

Auto-exámen Glucosa en la Sangre — Enseña la cantidad de glucosa en la sangre una vez en cualquier tiempo. Las metas son:

- Ayuno o antes de comidas: 80-120
- 2 horas después de comidas: 160 o menos
- Antes de acostarse: 100-140

Exámen de los Pies — Un exámen completo debe incluir el uso de una cerda plástica (monofilamento) para probar la sensibilidad de los pies.

Presión Arterial — Las personas con diabetes tienen más probabilidad de tener una presión alta que aumenta el riesgo de un ataque cardíaco y de un derrame cerebral. La alta presión incontrolable puede causar daños a los ojos, riñones y nervios.

Peso — Estar sobre peso u obeso hace más difícil el controlar la glucosa. Todavía el perder unas cuantas libras puede hacer la diferencia para mejorar los niveles de glucosa en la sangre. Discuta las metas individuales con el equipo de diabetes.

Hemoglobina A1c — Un exámen de la sangre que refleja los niveles de glucosa sobre un período de 2 a 3 meses.

Exámen Dental — Cuidado dental rutinario es recomendado porque la diabetes aumenta el riesgo de enfermedades en las encías y otras infecciones de la boca.

Exámen Orina (microalbúmina) — Detecta cambios sutiles en la habilidad de los riñones para filtrar albúmina (una proteína). Este exámen enseña las señales más tempranas de la enfermedad de diabetes en los riñones.

Exámen de la Vista — Un oftalmólogo debe dilatar la pupila de su ojo. Este exámen puede detectar retinopatía diabética que daña las pequeñas venas sanguíneas en la retina. El exámen debe chequear los ojos también por catarata y glaucoma.

Vacuna Influenza — Las personas con diabetes tienen una gran posibilidad de adquirir influenza. Una vacuna de influenza puede disminuir este riesgo.

Descripción Lipido — La extracción de pruebas de sangre después de ayunar por 12 horas incluye:

- **Total Colesterol** — El total de todas las diferentes clases de colesterol en su sangre.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad)** — Conocido como “mal” colesterol. Tiende a crecer dentro de las paredes de las venas creando estrechamiento y bloqueo que causa ataque cardíaco o derrame cerebral.
- **HDL (lipoproteína de alta densidad)** — Conocido como “buen” colesterol. Remueve el colesterol LDL de la sangre.
- **Triglicéridos** — Un tipo de grasa usada para almacenar energía. Altos niveles pueden ocasionar ataque cardíaco o derrame cerebral.

Su Equipo de la Diabetes

Médico: _____ **Teléfono:** _____

Educador Diabetes: _____ **Teléfono:** _____

Dietista: _____ **Teléfono:** _____

Dentista: _____ **Teléfono:** _____

Doctor Ojos: _____ **Teléfono:** _____

Doctor Pies: _____ **Teléfono:** _____

Farmacéutico: _____ **Teléfono:** _____



3601 S. Green Road #100, Cleveland OH 44122-5719

Phone: 216-591-0800 Fax: 591-0320

E-mail: diabetes@dagc.org Website: www.dagc.org

copyright Diabetes Association of Greater Cleveland 2002

Exámen	¿Cuán Frecuemente?	Meta	Mi Meta	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Glucosa en la Sangre Auto-exámen*	Como lo recomienda su médico	Ayuno o antes de comidas: 80-120 2 horas después de comidas: 160 o menos Antes de acostar: 100-140													
Exámen pie	Todas las visitas medicas	Sin cortaduras o úlceras; sensación intacta													
Presión Sanguinea	Todas las visitas medicas	130/80 mmHg													
Peso	Todas las visitas medicas	Meta individual- pregunte a su medico o dietista													
Hemoglobina A1 _C (HbA1 _C)*	De 3-6 meses	7% o menos													
Exámen Dental	Cada 6 meses	Dientes limpios; no hinchazón en la encia o rojedad													
Exámen Orina (Microalbumina)	Una vez al año	30 mg o menos													
Exámen de la Vista	Una vez al año	Consulte con su oftalmólogo													
Vacuna Influenza	Una vez al año														
Descripción Lipido*	Una vez al año														
• Total Colesterol		200 mg/dL o menos													
• LDL		100 mg													
• HDL		40 mg/dL o más alto para hombres 50 mg/dL o más alto para mujeres													
• Triglicérido		150 mg/dL o menos													
Educación en Diabetes	Una vez al año														
Educación en Nutrición	Una vez al año														

* *Exámen de la Sangre*