











Cuidado de la diabetes: el ABC hacia una salud mejor

		Frecuencia	Nivel ideal	Su nivel
	A1c: prueba que mide el azúcar en sangre <i>Bajar su A1c reduce complicaciones de la diabetes</i>	Cada 3-6 meses	menos de 7%	
	B ajo control: presión arterial <i>Bajar su presión sanguínea reduce ataques cerebrales</i>	Cada visita	menos de 13.5/80	
	C olesterol (LDL) <i>Bajar el nivel de LDL reduce ataques cardíacos</i>	Cada año	menos de 100 mg/dl	
	D etección de albúmina en orina <i>Tratar tempranamente daños en el riñón puede evitar diálisis</i>	Cada año	menos de 30 mg/gm	
	E xamen de la vista Si su último examen fue anormal	Cada año		
	Si su último examen fue normal <i>Tratar tempranamente daños en los ojos puede prevenir la ceguera</i>	Cada 2 años		
	F íjese metas para su control personal <input checked="" type="checkbox"/> Mi meta: _____ <i>Le ayuda a controlar mejor su diabetes</i>	Cada visita		
	G lucosa: mídala en casa <i>Pregúnte a su médico si esto es adecuado para usted</i>	Varía		
	H ágase un examen de los pies <input checked="" type="checkbox"/> observe sus pies <input checked="" type="checkbox"/> evalúe los pulsos <input checked="" type="checkbox"/> pruebe la sensibilidad	Cada año		
	I nmunizaciones y medicamentos para el corazón <input checked="" type="checkbox"/> Gripe (<i>vacuna contra la gripe</i>) <input checked="" type="checkbox"/> Pneumonía (<i>Pneumovax</i>) <input checked="" type="checkbox"/> Estatinas y aspirina <i>Reducen ataques al corazón</i> <i>Las vacunas ayudan a prevenir infecciones graves</i>	Cada año Al menos una vez Diariamente si se necesitan		
	J usto cuando lo necesite, pida una nota de referencia para: <input checked="" type="checkbox"/> Clases para aprender más sobre la Diabetes <input checked="" type="checkbox"/> Asesoría nutricional <input checked="" type="checkbox"/> Programa para el Manejo del sobrepeso <input checked="" type="checkbox"/> Programa para dejar de fumar	Varía		
	K: ¿Niños en su futuro? Controlar su azúcar en la sangre reduce los riesgos para su bebé <input checked="" type="checkbox"/> Suplementos de ácido fólico	Diariamente		