










# Cuidado de la diabetes: el ABC hacia una salud mejor

		Frecuencia	Nivel ideal	Su nivel
	<b>A</b> 1c: 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>B</b> ajo control: presión arterial <i>Bajar su presión sanguínea reduce ataques cerebrales</i>	Cada visita	menos de 13.5/80	
	<b>C</b> olesterol (LDL) <i>Bajar su nivel de LDL reduce ataques cardíacos</i>	Cada año	menos de 100 mg/dl	
	<b>D</b> etección de albúmina en orina <i>Tratar tempranamente daños en el riñón puede evitar diálisis</i>	Cada año	menos de 30 mg/gm	
	<b>E</b> xamen de la vista			
	Si su último examen fue anormal Si su último examen fue normal <i>Tratar tempranamente daños en los ojos puede prevenir la ceguera</i>	Cada año Cada 2 años		
	<b>F</b> ijarse metas para el manejo personal <input checked="" type="checkbox"/> Mi meta: _____ <i>Le ayuda a controlar mejor su diabetes</i>	Cada visita		
	<b>G</b> lucosa: mídala en casa <i>Pregúntele a su médico si esto es adecuado para usted</i>	Varía		
	<b>H</b> acer un examen de los pies <input checked="" type="checkbox"/> observar sus pies <input checked="" type="checkbox"/> evaluar los pulsos <input checked="" type="checkbox"/> probar la sensibilidad	Cada año		
	<b>I</b> munizaciones 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		