



# CONTROLE su diabetes

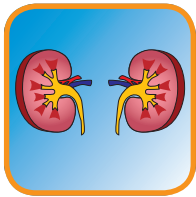
## ¡El conocimiento es poder!

**Entre más conoce acerca de la diabetes, más poder tiene para poder controlar esta enfermedad.** Una buena forma de empezar es aprendiendo acerca de los exámenes o las pruebas que necesita. La diabetes puede afectar muchas partes de su cuerpo. Debido a esto, usted necesita de hacerse chequeos en forma regular -para detectar problemas en forma temprana. También necesita conocer sus resultados. Recuerde, *¡el conocimiento es poder!*

En el reverso de esta hoja hay un registro de exámenes de la diabetes. Usted puede escribir sus resultados ahí para poder llevar un registro de su progreso.

Lleve esta hoja con usted cuando vaya al doctor. Su doctor le puede ayudar a llenar la forma. Pregunte cuales deben de ser sus resultados ideales. Estos resultados no son los mismos para todos.

Mantenga este registro en algún lugar en donde le ayude a recordar llevarlo con usted cuando visite a su doctor.



**Riñones:** ¡Hágase un examen de la orina!

## Conozca sus números.

**Presión sanguínea:** Trate de mantener su presión por debajo de 130/80 para disminuir sus riesgos de problemas del corazón y de los vasos sanguíneos.

**Examen de los pies:** Revise sus pies todos los días para detectar enrojecimiento, cortadas, dolencias o ampollas. Su doctor debe de revisar sus pies en cada visita.



**Ojos:** ¡Hágase un examen de los ojos!

**Peso:** Vigile su peso. Inclusive los cambios pequeños en el peso pueden tener un gran impacto en sus niveles de azúcar en la sangre.

**Examen de retina dilatada (una vez al año):** Asegúrese de que su doctor oculista dilata sus ojos para revisar su retina. Esto es importante aun cuando usted pueda ver bien. De esta forma ellos pueden detectar y tratar problemas de los ojos en forma temprana para salvar su visión.



**Corazón:** ¡Hágase una prueba de la sangre!

**A1C (cuando menos dos veces al año):** Esta prueba le dice el nivel promedio de azúcar en la sangre por los últimos tres meses. Este nivel por lo regular debe de ser menor a 7.

**Nivel LDL (una vez al año):** Este es el colesterol "malo". Manténgalo por debajo de 100.

**Examen de Micro-Albúmina (una vez al año):** Esta prueba busca proteína en la orina, lo cual es la primer señal de problemas de riñón.

*In control*

**FirstChoice**  
by Select Health of South Carolina  
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections

Lleve esta forma con usted a todas las citas con su doctor.

**Registro de exámenes de la diabetes de:**

**Date:**

Nombre del doctor

Teléfono del doctor

**Presión sanguínea** (cada visita) **Meta común: por debajo de 130/80** **Mi objetivo:** \_\_\_\_\_

Fecha										
Resultado										

**Examen de los pies** (cada visita)

Fecha										
Resultado										

**Peso** (cada visita) **Mi objetivo:** \_\_\_\_\_

Fecha										
Resultado										

**A1C** (cada 3 a 6 meses) **Meta común: por debajo de 7** **Mi objetivo:** \_\_\_\_\_

Fecha										
Resultado										

**Examen de retina dilatada** (una vez al año)

Fecha										
Resultado										

**Nivel LDL** (una vez al año) **Meta común: por debajo de 100** **Mi objetivo:** \_\_\_\_\_

Fecha										
Resultado										

**Micro-Albúmina** (una vez al año)

Fecha										
Resultado										

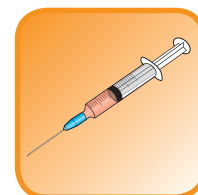
**Vacuna de la gripa** (una vez al año)

Fecha										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Si tiene preguntas acerca de la diabetes o si quisiera hablar con una enfermera, por favor llame al 1.888.276.2020, ext. 55251.



**Pies:** ¡Hágase un examen de los pies!



**Vacuna de la gripa:** ¡Póngase la vacuna de la gripa!