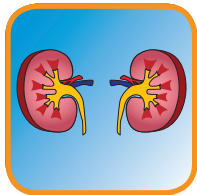




CONTROLE su diabetes



Pies: ¡Revísese los pies!



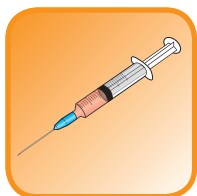
Riñones: ¡Hágase un examen de la orina!



Corazón: ¡Hágase una prueba de la sangre!



Ojos: ¡Hágase una prueba de los ojos!



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

Listado de control de la Diabetes

Este listado de control de la diabetes es una guía para ayudarle a mantener su diabetes bajo control. Use este listado de control cada vez que visite a su doctor.

En cada visita a su doctor, usted debe de preguntar acerca de:

- Las medicinas que está tomando.**
- Su registro de su nivel de azúcar en la sangre.** Revise con su doctor el registro de sus niveles de azúcar en la sangre o las lecturas de su monitor de glucosa.
- Su presión sanguínea.** Si su presión sanguínea es alta, puede causar problemas con su corazón.
- Su peso.** Muchas personas que tienen diabetes tiene sobrepeso. Perder un poco de peso puede mejorar su salud.
- Sus pies.** Algunas personas con diabetes pierden la sensación en sus pies. Puede tener cortaduras o lastimaduras en sus pies y no saberlo.

Cuando menos de 2 a 4 veces al año usted debe de:

- Hacerse una prueba A1C.** Esta prueba le dice el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Usted quiere tener un resultado de 7 o menor.

Cuando menos una vez al año, usted debe de pedirle a su doctor que:

- Revisión de pies: Esta revisión se llama prueba de monofilamentos.** Esto le dirá si los nervios en sus pies están trabajando correctamente.
- Prueba de Orina.** Esta prueba se llama prueba de micro albúmina. Le dirá si hay proteína en su orina. La proteína en la orina puede ser una señal de enfermedad de los riñones.
- Prueba de la sangre.** Esto se llama prueba de perfil de lípidos. Busca por grasa en la sangre. La grasa en su sangre puede causar problemas del corazón.
- Examen de los ojos.** Esto se llama examen de ojos dilatados. Algunas veces la diabetes puede causar problemas en los ojos u ocasionar ceguera.
- Vacuna de la gripa.** La vacuna de la gripa se recomienda cada año para las personas con diabetes.