



Guía para el Cuidado de la Diabetes en Nevada

Esta Guía es distribuida por iDo, que es una organización creada para promover, efectuar seguimiento y continuamente mejorar los esfuerzos de prevención y resultados de los exámenes de Diabetes e intervenciones de control para la población del Sur de Nevada que padece o tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes y obesidad, mediante la colaboración efectiva entre empleados públicos y privados, pagadores, proveedores de salud, educadores y organizaciones comunitarias que respetan los valores culturales de nuestra diversa comunidad.

En cada visita con su proveedor de salud, se debe revisar lo siguiente:	
Los medicamentos, inmunizaciones y el registro diario del azúcar en la sangre	Revise los medicamentos que está tomando, sus inmunizaciones y su registro diario de las pruebas del azúcar en la sangre.
La presión arterial Meta: Inferior a 130/80	Existe un riesgo de presión arterial alta para todas las personas con diabetes. La presión arterial alta puede causar varios problemas relacionados con el corazón.
El peso	La mayoría de las personas tienen sobrepeso cuando desarrollan diabetes tipo 2. Si pierde aunque sólo sea un poco de peso, puede mejorar su salud.
Los pies	La diabetes puede dañar los nervios y disminuir la sensibilidad en sus pies. Usted puede tener cortaduras o llagas en sus pies sin saberlo.
El fumar	Si usted fuma, por favor hable con su proveedor de salud sobre como dejar de fumar o puede llamar al 800-784-8669 (solicite un consejero(a) que hable español).
Usted debe hacerse este análisis por lo menos de 2 a 4 veces al año:	
A1C Meta Inferior al 7%	Este es un análisis de sangre que mide los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Esta meta es adecuada para la mayoría de las personas, pero no lo es para todas. Discuta con su proveedor de salud la meta adecuada para usted.
Usted debe hacerse las siguientes pruebas por lo menos una vez al año:	
Prueba del monofilamento (examen de los pies)	Esta prueba debe revisar cómo responden los nervios sensoriales de sus pies.
Microalbuminuria (análisis de orina)	Esta prueba puede detectar proteína en la orina, lo cual puede ser una señal de enfermedad en los riñones. Esta prueba debe hacerse anualmente aunque no le hayan diagnosticado ninguna enfermedad renal.
Creatinina en la sangre (análisis de sangre)	Esta prueba ayuda a determinar cómo se encuentra la función del riñón.
Colesterol (análisis de sangre)	El colesterol es una sustancia en su sangre parecida a la grasa. Un nivel muy alto aumenta los riesgos de enfermedades del corazón. Hay dos tipos de colesterol. El «LDL» (colesterol malo) debe ser menos de 100 mg.
Triglicéridos (análisis de sangre)	Los triglicéridos son parecidos a la grasa, y llegan a tejidos del cuerpo a través de la sangre. Si los niveles son altos, hay un mayor riesgo de enfermedades del corazón.
Examen de ojos dilatados	Un especialista de la vista debe hacerle este examen. La diabetes puede causar complicaciones como problemas visuales o ceguera.
Examen dental	Consulte con su dentista para prevenir las enfermedades dentales relacionadas con la diabetes.

Esta guía está basada en las recomendaciones hechas por la Asociación Americana de Diabetes (ADA). Para más información, incluyendo documentación completa para las recomendaciones clínicas hechas en esta guía, consulte la página en Internet de la ADA www.diabetes.org o llame a la ADA al 1-800-DIABETES.

Source: New Mexico Healthcare Takes on Diabetes

(Turn over for English)

Los derechos reservados 2009 por New Mexico Health Care Takes On Diabetes.