

El conocimiento es el poder

Cuanto más conozca sobre la diabetes, más poder puede tener para hacer frente a esta enfermedad. Una buena manera de empezar es informándose sobre los exámenes o pruebas médicas que necesita. La diabetes puede afectar muchas partes de su cuerpo. Debido a esto, es necesario realizarse evaluaciones médicas periódicas para detectar los problemas desde el inicio. También necesita conocer sus resultados. Recuerde, ¡el conocimiento es el poder!

En la parte posterior de esta hoja hay un registro del examen de la diabetes. Puede escribir los resultados de sus pruebas en él para seguir su progreso. Lleve esta hoja con usted cuando visita a su médico. Su médico puede ayudarle a llenar el formulario. Pregunte cuáles deben ser sus objetivos. No son los mismos para todas las personas. Mantenga este registro donde le resulte fácil recordar llevarlo con usted cuando visita a su médico.

Conozca sus resultados

Presión arterial

Trate de mantener la presión arterial menor de 120/80 para reducir su riesgo de problemas del corazón y de los vasos sanguíneos.

Examen de los pies

Revise sus pies diariamente para detectar si tiene enrojecimiento, heridas, llagas y ampollas. Su médico también debe revisarle los pies en cada consulta.

Mantenga un registro de su peso

Incluso los pequeños cambios en el peso puede hacer una gran diferencia en sus niveles de azúcar en la sangre.

Examen de los ojos con dilatación (1 vez al año)

Asegúrese que el oftalmólogo realice una dilatación de sus ojos para revisar su retina. Esto es importante incluso si puede ver bien. Los oftalmólogos pueden detectar y tratar problemas de los ojos en una etapa temprana y salvarle la vista.

A1C (por lo menos 2 veces al año)

Esta prueba le indica su nivel de azúcar promedio en sangre en los últimos 3 meses. Por lo general, éste debe ser menor que 7.

Nivel de LDL (1 vez al año)

Éste es el colesterol “malo”. Manténgalo debajo de 100.

Prueba de microalbúmina (1 vez al año)

Analiza la proteína en la orina, que a menudo es la primera señal de problemas renales.



Corazón

Hágase un análisis de sangre.



Riñones

Hágase un análisis de orina.



Ojos

Hágase un examen de la vista.

El conocimiento es el poder

Lleve este formulario con usted a cada visita al médico.

Registro de examen de la diabetes:

Fecha:

Nombre del médico:

Número de teléfono del médico:

Presión arterial (cada visita)				Objetivo normal: menor de 120/80			Mi objetivo:			
Fecha										
Resultado										

Examen de los pies (cada visita)						Mi objetivo:				
Fecha										
Resultado										

Peso (cada visita)						Mi objetivo:				
Fecha										
Resultado										

HbA1C (cada 3 a 6 meses)				Objetivo normal: menor de 7			Mi objetivo:			
Fecha										
Resultado										

Examen de los ojos con dilatación (1 vez al año)						Mi objetivo:				
Fecha										
Resultado										

Lipoproteína de baja densidad (LDL) (1 vez al año)				Objetivo normal: menor de 100			Mi objetivo:			
Fecha										
Resultado										

Microalbúmina (1 vez al año)						Mi objetivo:				
Fecha										
Resultado										

Si tiene preguntas sobre la diabetes o desea hablar con un enfermero, llame al 1-855-398-5615.

Esto tiene el fin de ayudarle a informarse sobre su condición médica. No tiene el fin de sustituir a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si piensa que necesita ver a un médico debido a algo que leyó de esta información, llame a su médico. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.



PRES-1622-02

www.prestigehealthchoice.com

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-855-355-9800 or TTY/TDD 1-855-358-5856, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-855-355-9800 o TTY/TDD 1-855-358-5856, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.