



Lista de verificación para el cuidado de la diabetes

para disfrutar de una vida activa y saludable



Conozca su A1C

- Hágase la prueba al menos dos veces al año.
- Trate de lograr que su nivel esté por debajo del 7%.

A1C	Niveles de azúcar en la sangre (promedio diario de tres meses)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298



Hágase una prueba de colesterol

- Al menos una vez al año.
- Pregunte a su doctor cuáles deben ser sus niveles de colesterol



Programe un examen de la vista

- Una vez al año.
- El examen de retina con pupila dilatada (*Dilated Retinal Exam, DRE*) es diferente a un examen rutinario de la vista. No se necesita una referencia y es un beneficio cubierto. Programe su cita hoy mismo.

Fecha: _____ Hora: _____

Doctor del cuidado de la vista:

Número de teléfono: _____



Revise su presión arterial

- Cada vez que visite al doctor.
- Su objetivo debe ser menos de 140/90.



Revítese los pies

- Todos los días para asegurarse de que no tenga cortes o llagas.
- Hágase un examen de los pies al menos una vez al año.



Revise la salud de sus riñones

- Una vez al año
- Una prueba del receptor del factor de crecimiento epidérmico (*Epidermal Growth Factor Receptor, eGFR*) verificará qué tan bien filtran la sangre sus riñones.
- Una prueba de cociente de microalbúmina y creatinina en orina (*urine Albumin-Creatinine Ratio, uACR*) buscará confirmar la presencia de daño renal.

Recursos adicionales:

- **Clase de autocontrol de la diabetes**
Regístrese en el Portal para Miembros de IEHP o en iehp.org
- **American Diabetes Association**
www.diabetes.org

