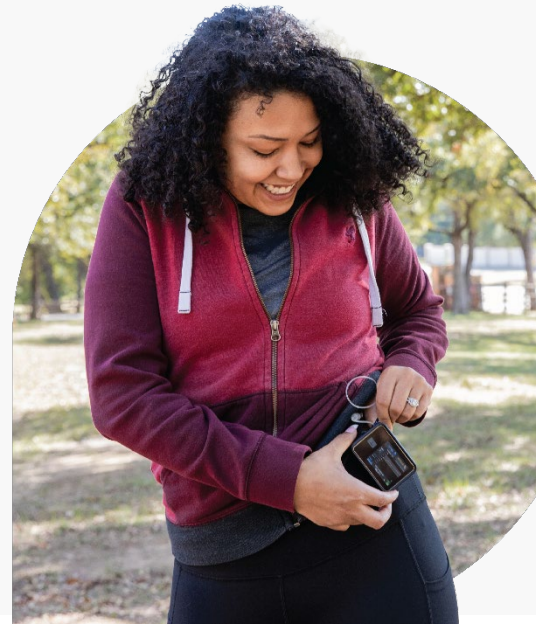


# Manejo de la diabetes

El control de la diabetes implica cuidados diarios, pruebas de laboratorio y la ayuda de su equipo de atención médica. Utilice esta lista para mantenerse al día con autocontroles, exámenes y citas durante todo el año.



## Todos los días

- ☐ Control de la glucosa o azúcar en sangre
- ☐ Autocomprobación de los pies
- ☐ Medicación para la diabetes
- ☐ Actividad física
- ☐ Alimentación sana y agua potable

## Cada 3 meses

- ☐ Prueba A1C: Si su tratamiento ha cambiado o tiene problemas para alcanzar sus objetivos de azúcar en sangre, repita esta prueba cada 3 meses.
- ☐ Visita al médico: Si tiene problemas para cumplir los objetivos del tratamiento, visite a su médico cada 3 meses. Pídale a su médico que revise sus pies si alguna vez ha tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.

## Cada 6 meses

- ☐ Prueba A1C: Si estás cumpliendo tus objetivos de tratamiento y de glucemia, repite esta prueba cada 6 meses.
- ☐ Visita al médico: Si está cumpliendo tus objetivos de tratamiento, visite a su médico cada 6 meses. Pídale a su médico que revise sus pies si alguna vez ha tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.

## Cada año

- ☐ Vacunas contra la gripe
- ☐ Pruebas renales
- ☐ Prueba de colesterol
- ☐ Control de la audición
- ☐ Examen de los ojos con dilatación de las pupilas (más a menudo si tiene problemas oculares relacionados con la diabetes)
- ☐ Revisión completa de los pies
- ☐ Examen dental

## Sólo una vez

- ☐ Los CDC recomiendan que los adultos sanos a partir de 50 años reciban dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster
- ☐ Vacúnese contra la neumonía como adulto antes de los 65 años (necesitará dos dosis más cuando tengas 65 años o más)
- ☐ Vacúnese contra la hepatitis B si tiene 60 años o menos y no se ha vacunado antes. Hable con su médico sobre la posibilidad de vacunarse si tiene más de 60 años

## Según sea necesario

- ☐ Controle su salud mental
- ☐ Llame a su médico si nota síntomas nuevos o que empeoran

\*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Contenido procedente de los CDC <https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/your-diabetes-care-schedule.html>

Visite [accessrga.com](https://accessrga.com) para iniciar sesión en su portal del miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

©2024, Regence Group Administrators of Idaho, Inc. is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

EMDRIS-001-024