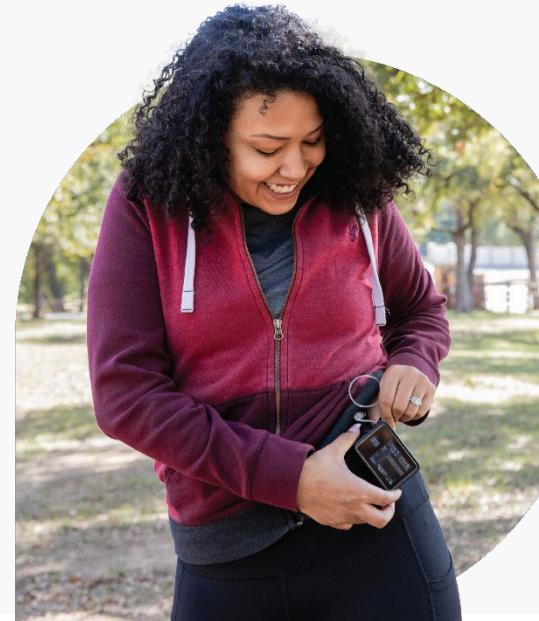


# Manejo de la diabetes

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
- Vacúñese contra la neumonía como adulto antes de los 65 años (necesitará dos dosis más cuando tengas 65 años o más)
- Vacúñese 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>