

# Complicaciones de la Diabetes

Donde pueden ocurrir los problemas de la diabetes en su cuerpo:

Ojos

Riñones

Pies

Corazón

Cerebro

Usted debe saber que pasos tomar cada día para evitar estos problemas.

¿Qué debería hacer?	¿Cuándo debería hacerlo?	¿Cuándo lo he hecho?	¿Qué ayuda necesito para hacerlo?	Mi plan para mantenerme en el camino correcto:
Revisar mis pies por cortaduras, llagas, ampollas o heridas	Todos los días			
Ejercicio	Por 30 minutos, la mayoría de los días de la semana			
Comer alimentos saludables (verduras, lácteos bajos en grasa, carnes que no están fritas)	Todos los días			
Tomar mis medicamentos para la diabetes y medir mi nivel de azúcar en la sangre	Tan seguido como mi proveedor me lo indique			
Revisar mi hemoglobina A1c	Si está en un rango normal, dos veces al año; Si es alta, cada 3 meses			
Revisar mi presión arterial y saber cuál es mi última lectura para saber si está demasiado alta o baja.	Cada vez que vea a mi proveedor			
Medir mis niveles de colesterol (examen de sangre)	Una vez al año			
Revisar mis riñones (examen de orina)	Una vez al año			
Ir al doctor de los ojos para una revisión regular	Dos veces al año			
Ir al dentista para una revisión regular	Dos veces al año			
Dejar de fumar, si ahora fumo	Por el resto de vida			

# Conozca su ABC:

A1c

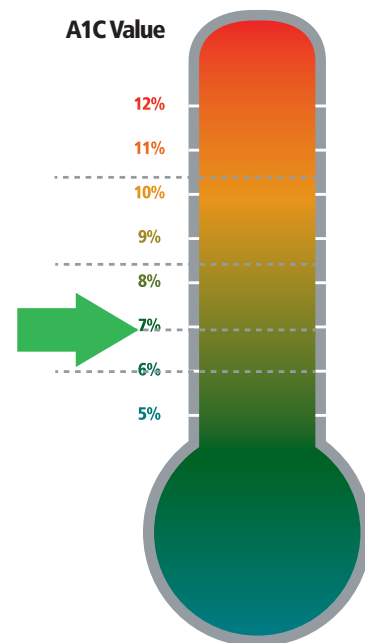
Presión arterial

Colesterol

Examen	Meta	Mis valores
Hemoglobin A1c	Menos de 7%	
Presión arterial	Menos de 140/90 mm/Hg	
LDL (“colesterol malo”)	Menos de 100 mg/dl	
¿Fuma?	Nunca	

Si sus valores son más altos que la meta, la posibilidad de que usted tenga un problema debido a su diabetes es mayor que cualquier otra persona que tiene valores iguales o menores que la meta. Trabaje con su proveedor para reducir sus números y llegar a la meta. Esto ayudará a mantener un cuerpo sano. Controle su A1c (su número de azúcar promedio).

A1C (%)	Average Sugar (mg/dl)
12.0	298
11.0	269
10.0	240
9.0	212
8.0	183
7.0	154
6.0	126
5.0	100



Evite que pasen estos problemas.  
No pierda sus citas con sus doctores.