

Diabetes Complications

Where problems from diabetes can happen in your body:

Eyes

Kidneys

Feet

Heart

Brain

You must learn what steps you can take each day to keep problems from happening.

What should I do?	When should I do it?	When have I done it?	What help do I need to do it?	My plan to stay on track:
Check my feet for cuts, sores, blisters or wounds	Every day			
Exercise	For 30 minutes most days of the week			
Eat healthy foods (vegetables, low-fat milk, meats that are not fried)	Every day			
Take my diabetes medicines and check my blood sugar.	As often as my provider told me to do			
Check my Hemoglobin A1c (A1c)	If it is at goal, twice a year; If it is high, every three months			
Check my blood pressure so that I know what my last reading was and if it is too high or too low.	Every time I go to see my provider			
Check my cholesterol levels (a blood test)	Once a year			
Check my kidneys (urine/pee test)	Once a year			
Go to the eye doctor for a regular check up	Once a year			
Go to the dentist for a regular check-up	Two times a year			
Stop smoking, if I am smoking now	For the rest of my life			

Know your A, B, Cs:

A1c

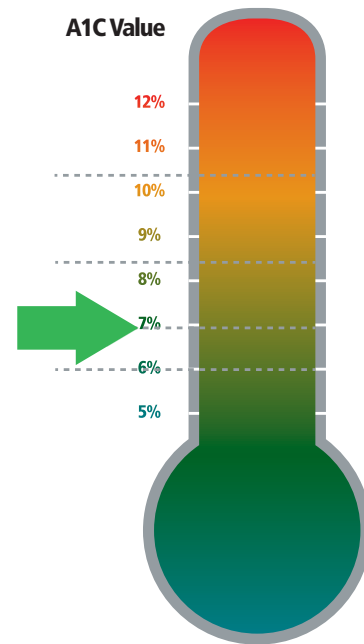
Blood Pressure

Cholesterol

Test	Goal	My last value
Hemoglobin A1c	Less than 7 percent	
Blood pressure	Lower than 140/90 mm/Hg	
LDL (bad cholesterol)	Less than 100 mg/dL	
Do I smoke?	Never	

If your numbers are higher than the goal, the chance of you having a problem because of your diabetes is more than someone who has their numbers at or below the goal. Work with your health care provider to lower your numbers and reach the goal. This will keep your body healthy. Control your A1c (your average sugar number).

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



Keep problems from happening.
Keep your appointments with your providers.

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

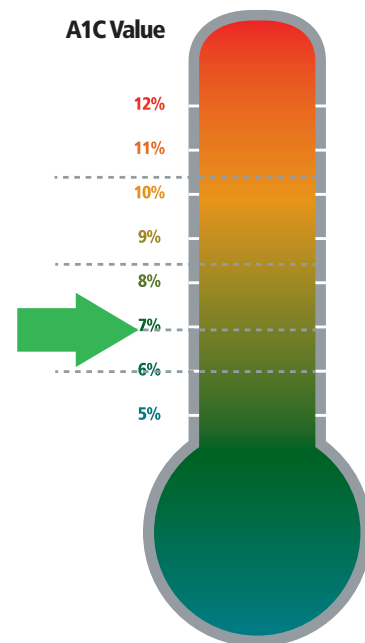
Presión arterial

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.