

Pruebas y vacunas para personas con diabetes

Es importante que se cuide, especialmente si tiene diabetes. Estas pruebas y vacunas le ayudarán a estar al tanto de su salud para evitar problemas.

PRUEBAS

Hemoglobina A1C o HgA1c

- Esta prueba revisa el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses.
- Se extraerá una muestra de sangre.

¿Qué resultado es conveniente?

- 7 % o menos.

¿Con qué frecuencia debe realizarse esta prueba?

- Al menos 2 veces al año.

Colesterol

- El colesterol alto representa un riesgo mayor de padecer una enfermedad del corazón y un derrame cerebral.
- El médico extraerá una muestra de sangre en ayunas para revisar la cantidad de colesterol (grasa mala) en la sangre. No deberá comer o beber durante 8 horas antes de la prueba.

¿Qué resultado es conveniente?

- Colesterol total: menos de 200 mg/dL
- LDL (malo): menos de 100 mg/dL*
- HDL (bueno): más de 40 mg/dL para hombres y más de 50 mg/dL para mujeres
- Triglicéridos (malo): menos de 150 mg/dL

¿Con qué frecuencia debe realizarse esta prueba?

- Al menos 1 vez al año.

Prueba renal (microalbúmina)

- Esta prueba revisa la orina para ver si tiene proteína.
- La proteína en la orina es una indicación de daño renal.

¿Con qué frecuencia debe realizarse esta prueba?

- Al menos 1 vez al año.

EXÁMENES

Presión arterial

- La presión arterial elevada aumenta el riesgo de sufrir derrames cerebrales, enfermedades del corazón, y problemas en los ojos y riñones.
- La presión arterial se mide con un manguito alrededor del brazo.

¿Qué resultado es conveniente?

- Menos de 140/90**

¿Con qué frecuencia debe realizarse este examen?

- Cada consulta médica.

Examen de ojo dilatado

- Esta prueba revisa la parte posterior del ojo (retina) para ver si hay problemas.
- El optometrista le pondrá gotas en los ojos para agrandar las pupilas, o “dilatarlas”, lo cual permitirá al médico ver la retina.

¿Con qué frecuencia debe realizarse este examen?

- 1 vez al año.

Examen de los pies

- Este examen revisa el daño a los nervios en los pies.
- El daño a los nervios puede provocar pérdida de la sensación en las piernas y los pies.
- Este examen también revisa inflamación, enrojecimiento, uñas encarnadas y hongos en las uñas, durezas y callos sangrantes, grietas secas, llagas o cortadas, especialmente alrededor del talón, que pueden provocar infecciones graves. Informe al médico de inmediato si tiene estos síntomas.

¿Con qué frecuencia debe realizarse este examen?

- Al menos 1 vez al año.

VACUNAS

Vacuna antigripal

- Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de contraer y morir a causa de la gripe.
- ¡Una vacuna antigripal podría salvarle la vida!

¿Con qué frecuencia debe aplicarse esta vacuna?

- 1 vez al año.

Vacuna neumocócica

- Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de contraer y morir a causa de la neumonía.
- ¡Esta vacuna podría salvarle la vida!

¿Con qué frecuencia debe aplicarse esta vacuna?

- Al menos 1 vez.
- Si es mayor de 65 años, hable con su médico para saber si necesita una segunda vacuna.

* Se pudiera recomendar menos de 70 mg/dL para los pacientes con diabetes y enfermedades cardiovasculares. Hable con su médico.

** Se pudiera recomendar el objetivo de 130/80 para los pacientes con diabetes con mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Hable con su médico.

Mi registro de atención para la diabetes

Cómo usar el registro

Utilice esta página para anotar la fecha y los resultados de cada prueba, examen o vacuna. Lleve esta página con usted a sus consultas médicas y muéstrela al médico. Pregunte los objetivos que debería tener. Recuerde escribir preguntas para el médico antes de la consulta para que no se le olvide preguntar.

Cada consulta médica	Fecha	Resultado
Presión arterial (BP) Mi objetivo: _____		
Revisión de los pies		
Revisar el plan de autocuidado		
Revisión del peso		
Revisión de medicamentos		
Una vez al año	Fecha	Resultado
Prueba de colesterol en la sangre Mi objetivo: _____ Total: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglicéridos: _____ mg/dL		
Examen completo de los pies		
Examen dental		
Examen de ojo dilatado		
Vacuna antigripal		
Prueba renal (microalbúmina)		
Al menos 2 veces por año	Fecha	Resultado
1ra prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
2da prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
3ra prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
Al menos una vez	Fecha	Resultado
Vacuna neumocócica Es posible que necesite una segunda vacuna si es mayor de 65 años. Hable con el médico.		