

Pruebas y vacunas para personas con diabetes



Es importante que se cuide, especialmente si tiene diabetes. Estas pruebas y vacunas le ayudarán a controlar mejor su salud y prevenir problemas. Lleve esta lista con usted a sus citas médicas para verificar que reciba todos los servicios que necesita.

Pruebas

Prueba de sangre de hemoglobina A1C o HbA1C

Se toma una muestra de sangre para comprobar el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.

¿Qué cifra debo tener?

- 7% o menos

¿Con qué frecuencia debo hacerme esta prueba?

- Al menos 2 veces al año

Prueba renal (microalbúmina)

Esta prueba verifica qué tan bien están funcionando sus riñones. La presencia de proteína en la orina es una indicación de daño renal.

- Su médico ordenará una prueba para revisar su orina y ver si tiene proteína.

¿Con qué frecuencia debo hacerme esta prueba?

- Al menos 1 vez al año

Prueba de sangre de colesterol

El colesterol alto aumenta su riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Su médico ordenará una prueba de sangre para revisar sus niveles de colesterol. No podrá comer ni beber durante por lo menos 8 horas antes de esta prueba.

¿Qué cifras debo tener?

- Colesterol total: menos de 200 mg/dL
- LDL (malo): menos de 100 mg/dL (se puede recomendar menos de 70 mg/dL para los pacientes con diabetes y enfermedades del corazón. Hable con su médico).
- HDL (bueno): más de 40 mg/dL para los hombres o más de 50 mg/dL para las mujeres
- Triglicéridos (malo): menos de 150 mg/dL

¿Con qué frecuencia debo hacerme esta prueba?

- Al menos 1 vez al año

Vacunas

Vacuna contra la gripe

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de contraer y morir a causa de la gripe. Programe su vacuna contra la gripe, ya que podría salvarle la vida.

¿Con qué frecuencia debo recibir esta vacuna?

- 1 vez al año

Vacuna contra la neumonía

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

¿Con qué frecuencia debo recibir esta vacuna?

- Al menos 1 vez
- Si tiene 65 años o más, pregúntele a su médico si necesita una segunda dosis.

Exámenes

Examen de la presión arterial

La presión arterial alta aumenta el riesgo de derrame cerebral, enfermedades del corazón y problemas de los ojos y los riñones. La presión arterial se mide colocando el manguito del monitor de presión alrededor del brazo.

¿Qué cifras debe tener?

- Menos de 140/90 (Se puede recomendar una meta de 130/80 para los pacientes con diabetes que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Hable con su médico).

¿Con qué frecuencia debe hacerse este examen?

- En todas las consultas médicas

Examen de los ojos con dilatación de las pupilas

Esta prueba examina la parte posterior de sus ojos (retina) para detectar problemas. Su oftalmólogo le pondrá gotas en los ojos para agrandar las pupilas o “dilatarlas”. Esto le permite al médico ver la retina.

¿Con qué frecuencia debe hacerse este examen?

- 1 vez al año

Examen dental

Este examen detecta enfermedades en las encías, caries y otros problemas bucales. El tipo de examen depende del problema que pudiera tener. Su dentista le recomendará el mejor tratamiento.

- Cepille sus dientes y use hilo dental todos los días para mantener la boca, las encías y los dientes sanos.

¿Con qué frecuencia debe hacerse este examen?

- Consulte a su dentista 2 veces al año

Examen de los pies

Este examen revisa sus pies para detectar daño en los nervios. Su médico debe revisar si hay daño en los nervios, hinchazón, enrojecimiento, uñas encarnadas o con hongos, callos o callosidades que sangran, grietas, y llagas o cortaduras.

Hable con su médico acerca de lo siguiente:

- Uñas con hongos, cortaduras, callos que sangran
- Callosidades, grietas, llagas o cortaduras

¿Con qué frecuencia debe hacerse este examen?

- Al menos 1 vez al año



Si tiene alguna pregunta sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en at www.caloptima.org/healthandwellness.

Mi registro para el cuidado de la diabetes

Cómo usar este registro

Use esta página para anotar la fecha y los resultados de cada prueba, examen o vacuna. Llévelo a sus consultas médicas y enséñeselo a su médico. Pregunte cuáles deben ser sus objetivos. Recuerde anotar las dudas que tenga antes de su consulta para que no olvide preguntárselas a su médico.

En cada consulta médica	Fecha	Resultado
Presión arterial Mi objetivo: _____		Mi presión arterial: _____
Examen de los pies		
Revisión del plan de autocuidado		
Verificación de peso		
Revisión de medicamentos		
1 vez al año	Fecha	Resultado
Prueba de sangre de colesterol Mi objetivo: _____ Total: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglicéridos: _____ mg/dL		Total: _____ mg/dL LDL: _____ mg/dL HDL: _____ mg/dL Triglicéridos: _____ mg/dL
Examen completo de los pies		
Examen dental		
Examen de los ojos con dilatación de las pupilas		
Vacuna contra la gripe		
Prueba renal (microalbúmina)		
Al menos 2 veces al año	Fecha	Resultado
Primera prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
Segunda prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
Tercera prueba de sangre A1C Mi objetivo: _____		
Al menos 1 vez	Fecha	Resultado
Vacuna contra la neumonía Es posible que necesite una segunda dosis si es mayor de 65 años. Hable con su médico.		