

# Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de  
Enfermedades Cardíacas  
y Ataques Cerebrales  
División de Prevención y Control  
de Enfermedades Crónicas  
www.vdh.virginia.gov



## INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO  
DE SALUD  
DE VIRGINIA  
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

### ***Usted puede tomar medidas para controlar su diabetes***

- ◆ Mida su glucosa en sangre 2 a 4 veces por día.
- ◆ Lleve su registro de glucosa en sangre a cada visita con el médico.
- ◆ Tome sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico.
- ◆ Si tiene sobrepeso, adelgace.
- ◆ Coma menos grasa, colesterol, azúcar y sal.
- ◆ Coma más alimentos ricos en fibra, como vegetales, frijoles (habichuelas) secas y harina de avena cada día.
- ◆ No se salte comidas.
- ◆ Evite el alcohol y el tabaco.
- ◆ Pregunte a su médico cómo aumentar la actividad física (ejercicio).
- ◆ Cuídese los pies cada día:
  - ⇒ Compruebe si hay cortes, ampollas, callos y áreas dolorosas,
  - ⇒ Lave y seque sus pies,
  - ⇒ Recórtese las uñas de los dedos del pie a lo largo sin cortar las esquinas,
  - ⇒ Use medias y zapatos cómodos que le cubran el pie entero y
  - ⇒ Pida a su proveedor de cuidados de salud que inspeccione sus pies al menos 4 veces por año.
- ◆ Mujeres: hablen con su médico sobre la diabetes y el embarazo.



## USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA CONTROLAR SU DIABETES

Mi nivel de A1c en mi última visita fue \_\_\_\_\_ .

Mi objetivo para el nivel de A1c es \_\_\_\_\_.

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del paciente:

\_\_\_\_\_  
Firma del proveedor de cuidados de salud

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha

Mi próxima cita es:

\_\_\_\_\_

Fecha

Hora

### Guías para la diabetes (para aquéllos que tienen diabetes)\*

Azúcar en sangre antes de las comidas (el objetivo es 70 a 130 mg/dl)

Azúcar en sangre 1-2 horas después de las comidas (el objetivo es menos de 180 mg/dl)

Presión arterial (el objetivo es menos de 130/80 mmHg)

\*Estos valores son para personas adultas, no embarazadas.

Su programa personal de manejo de la diabetes debería incluir:

- Prueba A1c al menos dos veces al año
- Perfil de lípidos y examen de ojos con dilatación de pupila cada año
- Análisis de proteínas y microalbúmina en la orina cada año
- Presión arterial, peso e inspección de los pies cada visita
- Examen dental cada 6 meses
- Vacuna contra la gripe cada año
- PPV (vacuna antineumocócica polisacárida) una vez en la vida..

\*"Recomendaciones de Práctica Clínica", Asociación Estadounidense para la Diabetes , enero, 2008  
"Tome el control de su diabetes", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2002.

Información de contacto en [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes) o 1-877-232-3422.