

¿Cómo van sus metas?

Recuerde	Metas	Frecuencia
Glucosa antes de los alimentos	80-130 mg/dl	*
Glucosa 2 horas después de los alimentos	Menor de 180 mg/dl	*
Hemoglobina glucosilada (A1c)	Menor de 6.5%	Cada 3 meses
Triglicéridos	Menor de 150 mg/dl	Cada 3 meses
Colesterol malo (LDL)	Menor de 100 mg/dl	Cada 3 meses
Presión arterial	Menor de 130/80 mmHg	*
Revisión de riñones y ojos	Evitar complicaciones	Cada año
Revisión de pies	Evitar úlceras y amputaciones	Diario
Acudir con el dentista	Evitar inflamación de encías y pérdida de dientes	Cada 6 meses

*** Según indicación del profesional de la salud.**

Referencias:

1) American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*; 6. Glycemic Goals, Hypoglycemia, and Hyperglycemic Crises: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 1 January 2026; 49 (Supplement_1): S132–S149.

2) American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*; 10. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 1 January 2026; 49 (Supplement_1): S216–S245.

3) American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*; 4. Comprehensive Medical Evaluation and Assessment of Comorbidities: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 1 January 2026; 49 (Supplement_1): S61–S88.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi