

# Cuidados indispensables en diabetes



**Realizar** estudios de laboratorio **cada 3 meses:**

1. Hemoglobina glucosilada (no solo glucosa)
2. Perfil de lípidos (colesterol LDL y triglicéridos)

Medir su peso y presión arterial por lo menos **cada mes**



Acudir con su médico **urgentemente si:**

• Hemoglobina glucosilada	↑ 8 %
• Triglicéridos	↑ 200 mg/dl
• Colesterol LDL	↑ 100 mg/dl
• Tensión arterial	↑ 140/90 mmHg

## Todo paciente con diabetes al diagnóstico debe:

Realizarse **estudios** de laboratorio:

1. Hemoglobina glucosilada
2. Perfil de lípidos
3. Glucosa, creatinina
4. índice de albúmina/creatinina en muestra de orina al azar

Acudir a **revisión** con el médico

Identificar a que especialista debe acudir **primero**:

Especialista	Porque:
Psicólogo/psiquiatra	No habrá mejoría si no se trata la depresión, ansiedad o un trastorno de la conducta alimentaria.
Oftalmólogo	Puede haber daño aún si ve bien. Se puede evitar la ceguera.
Nutriólogo	Debe aprender a seleccionar alimentos saludables y quitar mitos.
Odontólogo	Si hay inflamación de encías o caries, no habrá mejoría en su control metabólico.
Podólogo	Debe aprender a cuidar sus pies para evitar ulceraciones y amputaciones.
Médico del deporte/activador físico	El ejercicio le ayudará a controlar sus niveles de glucosa, presión arterial, grasas en sangre y su peso.
Educador en diabetes	Conocer más sobre la enfermedad le ayudará a evitar y/o detectar a tiempo cualquier complicación.