

## Estándares de atención

Las directrices de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association o la Asociación) describen las medidas que se deben tomar durante todo el año para la atención de diabetes. Estas directrices se llaman Estándares de atención. Enumeran lo que usted y su médico deben hacer para la atención de la diabetes. Por ejemplo, ciertas cosas, como medirle la presión arterial, se deben hacer cada vez que va al médico. Otras, como hacerle un examen de ojos con las pupilas dilatadas, se deben hacer una vez al año.

Los estándares también enumeran los límites recomendados para los datos básicos de la diabetes:

- A1C o estimado de glucosa promedio (estimated average glucose o eAG)
- presión arterial
- nivel de colesterol (también llamado lípidos en la sangre)

Mantener los datos básicos de la diabetes dentro de los límites deseados es la manera más eficaz de prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes.

## ¿QUÉ DEBE ESPERAR DURANTE SUS CITAS MÉDICAS?

### En cada cita médica:

- hable sobre los resultados de sus mediciones de glucosa en la sangre. Lleve el medidor consigo.
- Hágase medir la presión.
- pésele y hable sobre formas de llegar a un peso razonable.
- hable sobre lo que come.
- hable sobre cualquier cambio emocional, en el trabajo o de estilo de vida.
- hable sobre su actividad física.
- si fuma, hable de formas de dejar de hacerlo.
- sáquese los zapatos y calcetines para que le revisen los pies.
- hable sobre todos los medicamentos, incluidas las pastillas de venta sin receta, hierbas, vitaminas o suplementos.
- pregunte si debe tomar aspirina para prevenir ataques al corazón.
- haga cualquier pregunta que tenga sobre la atención de la diabetes.

### Por lo menos cada tres a seis meses:

- hágase la prueba de A1C/eAG.

### Por lo menos una vez al año:

- mídase el colesterol para determinar el riesgo de enfermedades del corazón o los vasos sanguíneos.
- póngase la vacuna contra la gripe.
- hágase un examen de los ojos con las pupilas dilatadas para determinar si tiene problemas con los ojos.
- hágase un examen completo de los pies.

### Por lo menos una vez en su vida:

- póngase la vacuna contra la pulmonía.

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES