









Exámenes para la diabetes que debe recordar



L.A. Care
HEALTH PLAN®

L.A. Cares About Diabetes®

| EXAMEN/ANÁLISIS | POR QUÉ | FRECUENCIA / NÚMEROS META |
|--|---|--|
|  Automedición del nivel de azúcar en la sangre | Los ayuda a usted y a su médico a planificar el tratamiento adecuado. Lo ayuda a usted a tomar decisiones a diario acerca de sus alimentos, sus medicamentos y el ejercicio que hace. | <ul style="list-style-type: none"> • Entre una y seis veces al día • En ayunas y antes de las comidas: 70 a 130 mg/dl • Entre una y dos horas después de las comidas: menos de 180 • Pregunte a su médico si estos son los números ideales para usted. |
|  A1C | Mide los niveles de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. | <ul style="list-style-type: none"> • Cada 3 a 6 meses • Menos del 7% para adultos • Menos del 8% para mayores de 80 años |
|  Examen de los ojos | Se revisan los ojos para detectar determinados problemas como cataratas, glaucoma, y daño al fondo del ojo. Este examen lo realizará un especialista en ojos. | Una vez al año |
|  Colesterol | Mide la sustancia que bloquea el flujo de sangre hacia las arterias. El colesterol malo (LDL) puede llevar a problemas con el corazón. | <ul style="list-style-type: none"> • Una vez al año • LDL menor a 100 |
|  Presión arterial | La presión arterial alta puede causar problemas en los órganos (los riñones, los ojos, el corazón). | <ul style="list-style-type: none"> • Cada visita al médico • Menos de 140/90 |
|  Examen de riñón | Mide la cantidad de proteína en la orina. Le informa a su médico qué tan bien están funcionando los riñones. | Una vez al año |
|  Examen de los pies | Le informa a su médico si los nervios de los pies están saludables. | Una vez al año |
|  Examen dental | Se revisan los dientes, las encías y la boca para detectar si hay problemas. | Dos veces al año |

Su médico también podría hacerle un examen de detección de depresión y darle vacunas anualmente.

Si tiene preguntas o desea comunicarse con una enfermera para hablar sobre su diabetes, llame a la Línea de L.A. Cares About Diabetes® al 1.877.796.5878 (TTY 711) lunes a viernes, 8 a.m. a 4 p.m. También puede comunicarse durante las 24 horas con la Línea de Enfermería para obtener sin costo consejos de salud, llame al 1.800.249.3619 (TTY 711), los 7 días de la semana.