

¡Tengo diabetes, la diabetes no me tiene a mí!

Mantenga su diabetes bajo control. ¡Sepa sus números!

Prueba	¿Qué es?	Meta	¿Cada cuánto?	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
 A1C	La prueba de A1c refleja el nivel promedio de la glucosa en su	Menos de 7%	Cada 3 meses				
 Presión Arterial	La presión alta aumenta el riesgo de la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral.	Menos de 140/90	Cada cita médica				
 Colesterol Malo (LDL)	El colesterol malo puede tapan los vasos sanguíneos que mandan sangre al corazón y cerebro.	Menos de 100 mg/dL	Una vez al año				
 Peso (IMC)	IMC o índice de masa corporal da una idea de cuánto es su peso para su altura.	Menos de 25	Cada cita médica				

¡Tengo diabetes, la diabetes no me tiene a mí!

Mantenga su diabetes bajo control. ¡Sepa sus números!

Prueba	¿Qué es?	Meta	¿Cada cuánto?	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
 Riñones	La prueba de microalbumin indica la cantidad de proteína en la orina, la cual señala la enfermedad renal.	Menos de 30	Una vez al año				
 Dientes	La diabetes aumenta su riesgo de enfermedad de las encías.	Tenga un examen dental	Cada 6 meses				
 Ojos	La diabetes aumenta su riesgo de problemas con los ojos.	Tenga un examen de los ojos	Una vez al año				
 Pies	La diabetes aumenta su riesgo de problemas con los pies. ¡También, chequee sus pies diariamente!	Tenga un examen de los pies	Una vez al año				