

## VALORES RECOMENDADOS CONOZCA SUS NÚMEROS



Mantener estos valores dentro del rango normal ayudará a prevenir enfermedades crónicas y reducirá el riesgo de desarrollar complicaciones. *(\*El objetivo de A1c para cada persona es del 7% o lo más cercano posible sin hipoglucemia significativa, dependiendo de la edad y las necesidades individuales.)*

<p><b>PRESIÓN SANGUÍNEA</b> es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se mide en dos números. El número superior (sistólica) mide la fuerza de la sangre cuando el corazón late. El número inferior (diastólica) mide la fuerza de la sangre cuando el corazón descansa. La hipertensión arterial (HBP) significa que la presión en las arterias es más alta de lo que debería ser.</p>	Normal	Personas con diabetes	Mis Resultados	
	Sistólica ≤ 120	Sistólica ≤ 130 mm Hg		
	Diastólica ≤ 80	Diastólica ≤ 80 mm Hg		
<p><b>GLUCOSA</b> es el nivel de azúcar (glucosa) que está presente en la sangre. Si tiene diabetes, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda unos niveles de glucosa en sangre de 80-130 mg/dl en ayunas y antes de las comidas, y de menos de 180 mg/dl una o dos horas después de la comida.</p>		Diabetes	Mis Resultados	
	En ayunas	80 - 130 mg/dl		
	2 hrs. después de comer	< 180 mg/dl		
	A1c	< 7%		
<p><b>COLESTEROL</b> es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra naturalmente en todas las partes del cuerpo. Su cuerpo necesita algo de colesterol para funcionar correctamente. Sin embargo, si tiene demasiado en la sangre, puede combinarse con otras sustancias en la sangre y adherirse a las paredes de las arterias. A esto se le llama placa.</p>	Examen	Objetivo	Mis Resultados	
	Colesterol Total	Deseable: < 200 mg/dl		
	HDL (Saludable para el corazón)	Deseable: Hombre > 40 mg/dl Mujer > 50 mg/dl		
	LDL (pésimo)	Deseable: < 100 mg/dl		
	Triglicéridos	Deseable: < 150 mg/dl		
<p><b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)</b> indica si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Este número se determina midiendo el peso en relación con la altura. Intentar perder entre un 5 y un 7% de peso.</p>	Peso _____	IMC	Mis Resultados	
	Bajo Peso	< 18.5		
	Peso Normal	18.5 - 24.9		
	Sobrepeso	25 - 29.9		
	Obesidad	> 30		
<p><b>EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL</b> es el porcentaje del peso de una persona que es grasa.</p>	Sexo	< 30 años	> 30 años	Mis Resultados
	Mujer	17 - 24%	20 - 27%	
	Hombre	14 - 20%	17 - 23%	
<p><b>LA RELACIÓN CINTURA-CADERA</b> compara el tamaño de la cintura con el de la cadera; una relación más alta puede significar que se tiene más grasa alrededor de la cintura y puede conducir a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas o diabetes.</p>	Sexo	Pulgadas	Mis Resultados	
	Mujer	< 0.9		
	Hombre	< 0.85		
<p><b>ESCANEO DERMAL</b> evaluación de los carotenoides dérmicos para el consumo de frutas y verduras.</p>	Examen	Objetivo	Mis Resultados	
	Consumo adecuado de frutas y verduras	240 - 280		

\* Los datos preliminares indican que una puntuación del contador de verduras entre 280 y 480 indica una ingesta adecuada de frutas y verduras, y que cada aumento de 100 unidades de la puntuación del contador de verduras corresponde aproximadamente a una porción adicional (taza)/día de VF consumida. Nuestro equipo se mantiene al día en esta área de investigación, que todavía es muy nueva, así que sepa que estas cantidades equivalentes a la puntuación pueden cambiar a medida que se recopilen más datos.

## GUIA PARA EL CUIDADO DE LOS PACIENTES CON DIABETES

DESCRIPCIÓN DEL EXAMEN	CONDICIÓN EVALUADA	FRECUENCIA	RANGO DEL OBJETIVO	TRATAMIENTO
PRESIÓN SANGUÍNEA	Hipertensión y enfermedad arterial coronaria	Cada 3 meses	Sistólica <130 Diastólica < 80	Alimentación sana, actividad física y medicamentos
PULSO	Enfermedad cardíaca, neuropatía autonómica	Cada 3 meses	60 -100 BPM	Alimentación sana y actividad física
A1c	Manejo de la glucemia y riesgo de complicaciones	Cada 3 meses	< 7%	Alimentación sana, actividad física y medicamentos
COLESTEROL	Corazón	Anualmente	Colesterol Total <200 HDL (saludable) >50 LDL (pésimo) <100 Triglicéridos <150	Alimentación sana, actividad física, medicamentos y control de la glucemia
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	Resistencia a la insulina y riesgo de complicaciones	Cada 3 meses	< 25	Alimentación sana y actividad física
PEIL Y PIES	Infecciones, ulceraciones, heridas, úlceras en los pies	Cada 3 meses	Normal	Proteger e hidratar la piel y los medicamentos para los problemas de los pies
RELACIÓN ALBÚMINA/CREATININA EN ORINA	Enfermedad renal	Anualmente	< 30 mg	Alimentación sana, actividad física, medicamentos y control de la glucemia
TASA DE FILTRACIÓN GLOMERULAR ESTIMADA (GFR)	Enfermedad renal	Anualmente	> 60 mL/min	Alimentación sana, actividad física, medicamentos y control de la glucemia
OJOS	Retinopatía	Anualmente	Normal	Mantener la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre en el rango objetivo, láser si es necesario
DENTAL	Dientes y encías	Cada 6 meses	Normal	Cepillarse los dientes dos veces al día y usar el hilo dental diariamente



### EL ABC DEL MANEJO DE LA DIABETES

A = A1c
B = Blood Pressure (Presión Sanguínea)
C = Cholesterol (Colesterol)
D = Diet/Medications (Dieta/Medicamentos)
E = Exercise (Ejercicio)
S = Stop Smoking (Dejar de fumar)

### VACUNAS

VACUNA	Recomendado
GRUPE	Anualmente
NEUMONÍA	Una vez antes de los 65 años y cada 5 años a partir de entonces