NovoCare®
DIABETES
Educación + Recursos

Conozca sus valores

Un plan personalizado para la atención de la diabetes puede ayudarlo a alcanzar su objetivo y mantenerse ahí.

Participe activamente en su atención de la diabetes

Usted es el miembro más importante de su equipo de atención de la diabetes. Asuma un rol activo en su equipo para asegurarse de que su plan funcione para usted.

A1C y niveles diarios de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)

- La prueba de A1C refleja sus niveles de glucosa en la sangre durante aproximadamente 3 meses. Revise su nivel de A1C al menos 2 a 4 veces al año.
- Su equipo de atención de la diabetes establecerá un objetivo solo para usted. Juntos, decidirán con qué frecuencia debe verificar su glucosa en la sangre cada día.
- Los objetivos de la glucosa en la sangre para muchas personas adultas no embarazadas con diabetes son los siguientes:

Objetivos para muchas personas adultas no embarazadas con diabetes	
Glucosa en la sangre antes de las comidas	80-130 mg/dl
Glucosa en la sangre 1 a 2 horas después del inicio de una comida	Menos de 180 mg/dl
Hemoglobina A1C	Menos del 7 %

Sus objetivos se establecen solo para usted

Al igual que su plan de atención de la diabetes, sus objetivos son solo para usted. Los valores que se detallan aquí son los recomendados por la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) para muchas personas adultas con diabetes que no están embarazadas. Hable con su equipo de atención de la diabetes sobre sus objetivos personales.

Cómo se relaciona la prueba de A1C con el nivel promedio estimado de glucosa en la sangre

Niveles de A1C	Promedio del nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)
12 %	298 mg/dl
11 %	269 mg/dl
10 %	240 mg/dl
9 %	212 mg/dl
8 %	183 mg/dl
7 %	154 mg/dl
6 %	126 mg/dl
5 %	97 mg/dl

La Asociación Americana de Diabetes recomienda una A1C inferior al 7 % para muchas personas adultas no embarazadas sin hipoglucemia significativa (nivel bajo de glucosa en la sangre).

Adaptado de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association). Standards of medical in diabetes—2024. *Diabetes Care*. 2024;47(suppl 1):S1-S314.

Conozca sus valores

Lista de verificación de la atención de la diabetes

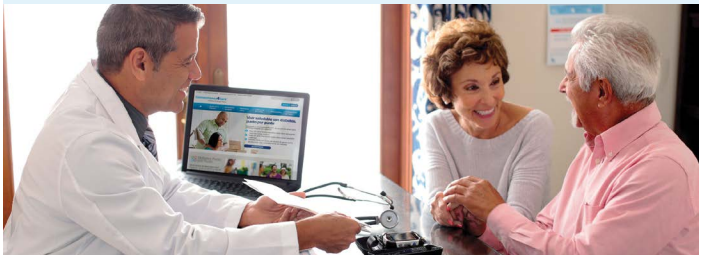
Aún no es posible curar la diabetes. Pero se puede manejar. Una parte del manejo de su diabetes es conocer sus valores. Complete sus valores en esta lista de verificación.

A1C y objetivos diarios de glucosa en la sangre

Glucosa en la sangre antes de las comidas: ___

Glucosa en la sangre 1 a 2 horas después del inicio de una comida:_____

Hemoglobina A1C: _____



Colesterol

AL MENOS una vez al año

- Al menos una vez al año o con la frecuencia indicada por su médico, sométase a un examen del colesterol en la sangre.
- Hable con su equipo de atención de la diabetes sobre sus valores de colesterol y para establecer sus objetivos.

Sus objetivos de colesterol

HDL: _____

Triglicéridos: _____

LDL: _____

Presión arterial

Cada visita al médico

- Cada vez que vaya al médico, haga que revise su presión arterial.
- El objetivo es inferior a 130/80 mmHg para muchas personas adultas no embarazadas con diabetes que reciben tratamiento para la presión arterial alta, si se puede alcanzar de manera segura.
- Hable con su equipo de atención de la diabetes acerca de su nivel de presión arterial y para establecer sus objetivos.

Su objetivo de presión arterial: _____

Examen ocular

Una vez al año

- Una vez al año o con la frecuencia que le indique su médico, un oftalmólogo le realizará un examen ocular completo con dilatación de las pupilas.
- Asegúrese de que los resultados del examen se envíen a su equipo de atención de la diabetes. Los resultados deben formar parte de su historia clínica
- Llame inmediatamente a su oftalmólogo o al equipo de atención de la diabetes si observa algún cambio en la visión.

Fecha del próximo examen ocular: _____

Pies

CON LA FRECUENCIA que su equipo RECOMIENDA

- Al menos una vez al año, su médico le hará un examen completo de los pies. Sométase a un examen completo en cada visita si tiene problemas con los pies, como pérdida de sensibilidad, cambios en la forma de los pies o llagas (úlceras en los pies).
- En casa:
  - Inspeccione los pies todos los días para ver si hay cortes, ampollas, grietas, hinchazón y piel seca.
  - Informe a su médico sobre cualquier lesión que no sane.
  - Use zapatos y calcetines cómodos que le queden bien. No camine descalzo.

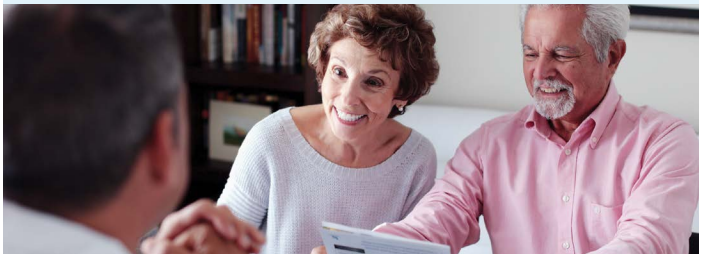
Fecha del próximo examen completo de los pies: _____

Riñones

AL MENOS una vez al año

- Al menos una vez al año, sométase a análisis de orina y la sangre.
- Mantenga sus niveles de glucosa en la sangre y presión arterial lo más cerca posible de su objetivo.

Fecha del próximo examen renal: _____



Examen dental

Dos veces al año

- Consulte a su dentista dos veces al año para limpiezas y para revisar la salud de los dientes y las encías.

Fecha del próximo examen dental: _____

Vacunaciones

- Reciba una vacuna contra la gripe una vez al año.
- Pregunte a su equipo de atención de la diabetes si necesita vacunas para la neumonía o la hepatitis B, así como contra el COVID-19 y las vacunas de rutina recomendadas para su grupo etario.

Fecha de las próximas vacunaciones: _____

Deje de fumar

- Es muy importante que deje de fumar si tiene diabetes.
- Estos son algunos pasos para ayudar:
  - Decida una fecha para dejar de fumar (elija un momento en el que no estará demasiado estresado).
  - Prémiese por cada día exitoso sin fumar.
- Para obtener ayuda gratuita, llame al 1-800-QUIT-NOW, (1-800-784-8669) o visite smokefree.gov

Su fecha para dejar de fumar: _____

Conozca sus valores

Plan de atención de la diabetes

Haga preguntas sobre su plan de atención de la diabetes y asegúrese de conocer qué pasos debe seguir. Marque las siguientes casillas cuando complete cada paso de su plan.

- ☐ Un plan para cómo y cuándo revisar su glucosa en la sangre
- ☐ Un plan para cuándo recibir los medicamentos para la diabetes
- ☐ Un cronograma de exámenes médicos regulares
- ☐ Formas de manejar el estrés
- ☐ Un plan de actividad física
- ☐ Un plan de comidas
- ☐ Un plan para cumplir otros objetivos de salud (como manejar la presión arterial y el colesterol)

Para obtener más información sobre el seguimiento de su diabetes y lo que significan los valores, solicite a su equipo de atención de la diabetes una copia gratuita del folleto **NovoCare® Mantenerse en curso** o llame al 1-800-727-6500 de lunes a viernes de 8:30 A. M. a 6:00 P. M. hora del este.

NOTAS:

Visite **espanol.diabetes.novocare.com** para obtener recursos adicionales e información útil. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.

Escanéame

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

NovoCare® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US24DI00114 Junio de 2024

espanol.diabetes.novocare.com

novo nordisk®