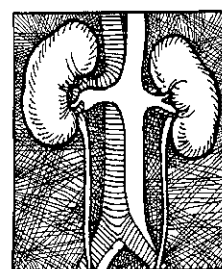
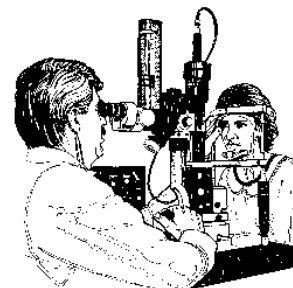


# COMO PREVENIR COMPLICACIONES

Ciertas enfermedades se pueden desarrollar después de tener diabetes por unos cuantos años. Estas pueden ser:

Enfermedades del corazón  
Enfermedades de los ojos (retinopatía)  
Enfermedades de los riñones (nefropatía)  
Enfermedades de los nervios (neuropatía)

Usted puede bajar su riesgo de desarrollar estas complicaciones. Trabaje en mantener un estilo de vida saludable para disminuir las oportunidades de desarrollar estas complicaciones. El cuidado que usted tiene de su diabetes día tras día afecta su salud a través de los años.



## ¿Qué debo hacer para prevenir complicaciones?

- \* Mantenga la glucosa en la escala de su meta.
- \* Vea a su doctor regularmente para hacerse los exámenes que usted necesita para asegurarse de cuánto le está afectando la diabetes a su cuerpo.

## Cosas que su doctor debe hacer en cada visita

Revisar los registros de su glucosa

Hacer un examen de la hemoglobina Alc cada 3 a 6 meses

Hacer un registro de su peso.

Hacer un registro de su presión arterial.

Hacer un examen de los pies por lo menos 4 veces al año.

## Cosas que debe hacerse una vez al año

- \* Recibir la vacuna de la influenza (Oct-Nov)
- \* Recibir la vacuna de neumonía (una vez)
- \* Hacerse un examen de las pupilas dilatadas
- \* Hacerse un examen de los pies
- \* Hacerse un examen de los riñones (para la albúmina, creatinina)
- \* Hacerse un examen de las grasas (colesterol total, HDL, LDL, y triglicéridos)
- \* Hacerse un examen dental (dos veces al año)



Compiled by: **Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE**  
**Diabetes Control Program**  
**Arkansas Department of Health**

