

## Getting the Best Care for Your Diabetes

---

Regular diabetes care can help you prevent heart disease, stroke, and eye, foot, or kidney problems. This guide describes basic care for people with diabetes.

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you:

- You choose what, when, and how much to eat.
- You decide whether to be physically active.
- You take your medicines.
- You keep track of your blood glucose (sugar) levels.

Your health care team helps by teaching you about diabetes care and checking your A1C (average blood glucose), blood pressure, cholesterol, and other measures.

### What should happen during visits to my health care provider?

Use the following list to make sure you and your health care team are up-to-date on what you need for good diabetes care.

#### Check at every office visit

**Blood pressure:** If your blood pressure is not on target, meal planning, physical activity, and medicines can help. Work with your health care team to plan your strategy.

**Weight:** Preventing weight gain or losing weight may be part of your diabetes care plan. If you need to lose weight, a 10- to 15-pound loss can help you reach your blood pressure, blood glucose, and cholesterol goals. Work with your health care team to plan your goals.

**Smoking:** If you smoke, ask your health care provider about a plan to help you quit.

**Feet:** Ask your health care provider to check your feet. Report any changes in how your feet look or feel. Foot problems can be avoided if detected and treated early.

#### Check at least every 3 to 6 months

**A1C:** The A1C is the blood glucose check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. Your average blood glucose may be reported in 2 ways, A1C and estimated Average Glucose (eAG). The eAG will be reported in the same kind of numbers as your day-to-day blood glucose readings. If your average blood glucose is too high, you may need a change in your diabetes care plan. Talk with your health care team.

#### Check at least once a year

**Foot and eye exams:** Once a year, your health care provider can check your feet more thoroughly for signs of nerve damage or other problems. An eye doctor should check your eyes for early warning signs of damage.

**Flu shot:** Ask for a flu shot every year to keep from getting sick.

#### Other things to do

**Cholesterol:** Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL, help protect your heart. Others, like LDL, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides, another kind of blood fat, raise your risk for a heart attack or a stroke. Ask your health care team how often you should have your cholesterol checked.

**Pneumonia vaccine:** Get the pneumonia vaccine at least once.

**Diabetes education and nutrition counseling:** If you need a change in your diabetes management plan, ask your health care provider to refer you for diabetes education and nutrition counseling.

**Pregnancy:** Talk to your health care provider if you plan to become pregnant. Work to get to a healthy weight before and during pregnancy.

## Cómo obtener el mejor cuidado para su diabetes

El cuidado regular de la diabetes puede ayudarlo a prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y problemas en los ojos, los pies o los riñones. Esta guía describe el cuidado básico para personas con diabetes.

La mayor parte del cuidado diario de la diabetes depende de usted:

- Usted elige qué, cuándo y cuánto comer.
- Usted decide si desea ser activo físicamente.
- Usted toma sus medicamentos.
- Usted mantiene un registro de sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

Su equipo de atención médica le ayudará enseñándole sobre el cuidado de la diabetes y cómo medir su A1C (promedio de glucosa en la sangre), presión arterial, colesterol y otras medidas.

### ¿Qué debe suceder durante las consultas con mi proveedor de cuidado de salud?

Utilice la siguiente lista para asegurarse de que usted y su equipo de cuidado médico estén actualizados sobre lo que necesitan para un buen control de la diabetes.

#### Verifique en cada visita al consultorio

**Presión arterial:** Si su presión arterial no está dentro del rango normal, la planificación alimenticia, la actividad física y los medicamentos pueden ayudar. Trabaje con su equipo de cuidado médico para planificar su estrategia.

**Peso:** Prevenir el aumento o la pérdida de peso puede ser parte de su plan de cuidado de la diabetes. Si necesita perder peso, una pérdida de 10 a 15 libras puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de presión arterial, glucosa en la sangre y colesterol. Trabaje con su equipo de cuidado médico para planificar sus metas.

**Consumo de tabaco:** Si fuma, pregúntele a su proveedor de cuidado médico sobre un plan que lo ayude a dejar de fumar.

**Pies:** Pídale a su médico que le revise los pies. Informe cualquier cambio en cómo sus pies se ven o se sienten. Los problemas en los pies se pueden evitar si se detectan y tratan a tiempo.

#### Verifique al menos cada 3 a 6 meses

**A1C:** El A1C es el control de glucosa en la sangre “con memoria”. Le indica su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Su promedio de glucosa en la sangre se puede informar de 2 formas, A1C y glucosa promedio estimada (eAG, por sus siglas en inglés). El eAG se informará en el mismo tipo de números que sus lecturas diarias de glucosa en la sangre. Si su nivel promedio de glucosa en la sangre es demasiado alto, es posible que necesite un cambio en su plan de cuidado para la diabetes. Hable con su equipo de cuidado médico.

#### Verifique al menos una vez al año

**Exámenes de los ojos y los pies:** Una vez al año, su proveedor de cuidado médico puede examinar sus pies más a fondo para detectar signos de daño en los nervios u otros problemas. Un oftalmólogo debe examinar sus ojos en busca de señales de advertencia tempranas de daño.

**Vacuna contra la influenza:** Solicite una vacuna contra la influenza todos los años para evitar enfermarse.

#### Otras cosas que hacer

**Colesterol:** Sus cifras de colesterol le indican la cantidad de grasa en la sangre. Algunos tipos, como el HDL, ayudan a proteger su corazón. Otros, como el LDL, pueden obstruir los vasos sanguíneos y provocar enfermedades cardíacas. Los triglicéridos, otro tipo de grasa sanguínea, aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Pregúntele a su equipo de cuidado médico con qué frecuencia debe controlar su colesterol.

**Vacuna contra la neumonía:** Aplíquese la vacuna contra la neumonía al menos una vez.

**Educación y asesoramiento nutricional sobre la diabetes:** Si necesita un cambio en su plan de control de la diabetes, pídale a su proveedor de cuidado médico que lo refiera para recibir educación y asesoramiento nutricional sobre la diabetes.

**Embarazo:** Hable con su proveedor de cuidado médico si planea quedar embarazada. Esfuércese por alcanzar un peso saludable antes y durante el embarazo.