

TIME CONTROL !!

Registro de Salud de Diabetes



Impacto de la Diabetes

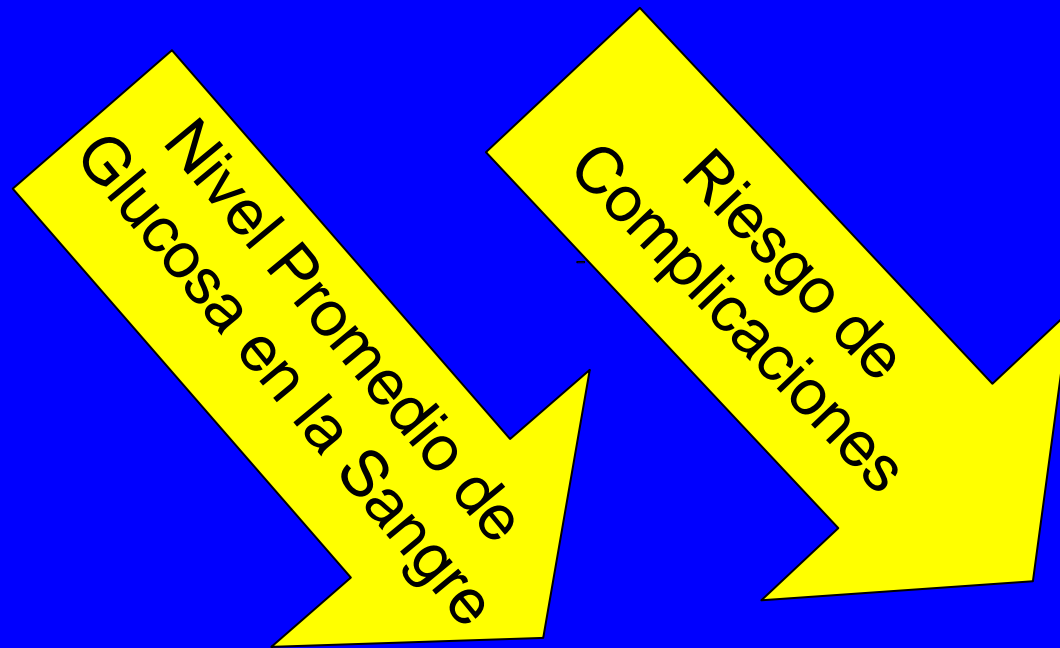
Aproximadamente 2 millones de personas en California

- **de todas edades**
- **hombres y mujeres**
- **de todas razas y grupos étnicos**
- **Alto Riesgo: Ceguera, problemas en los riñones, infartos cardíacos y embolias, enfermedades del corazón, amputaciones.**
- **Alto costo**

Las Complicaciones Pueden Ser Reducidas

- **Visitando a su proveedor de salud regularmente**
- **Participación activa en el cuidado personal**

Relación entre el Control de Glucosa (azúcar) en la Sangre y las Complicaciones



“Cualquier mejora ayuda a reducir su riesgo.”

Registro de Salud de Diabetes

- **Basado en las “Guías Básicas para el Cuidado de la Diabetes.”**
- **Desarrollado por :**
 - **Diabetes Coalition of California**
 - **California Diabetes Program**
 - **American Diabetes Association**
 - **Juvenile Diabetes Foundation International**

Tome Control!!!

Registro de Salud de Diabetes

RSD

Razones para usar el Registro de Salud de Diabetes

- Sirve como guía para su cuidado personal.
- Identifica necesidades importantes en el cuidado de la salud.
- Promueve la comunicación entre el paciente y el equipo de salud.
- Provée historial del cuidado.
- Dirije decisiones futuras en el cuidado de la salud.

Como usar el Registro de Salud de Diabetes

- Traer a cada visita de salud
- Establezca objetivos y metas
- Actualize la información regularmente
- Hable sobre los resultados y pregunte sobre los puntos que no entienda
- Revíselo durante las visitas del cuidado de su de salud

Registro de Salud de Diabetes

Hable sobre estas *Guías Básicas para el Cuidado de la Diabetes* con su proveedor de servicios y use esta tarjeta para apuntar sus resultados. Doble esta tarjeta y guárdela en su billetera.

¡Tome Control De Su Diabetes!

Revisar los análisis del azúcar en la sangre (cada visita) Meta: (antes de las comidas):	Fecha:				
Presión de la sangre (cada visita) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Peso (cada visita) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de los pies (cada visita)	Fecha:				
A1C Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses (cada 3 meses) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Microalbuminuria Análisis de orina-riñón (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Examen de la vista con dilatación (cada año)					
Examen de los dientes (cada seis meses)	Fecha:				
Análisis de sangre para medir las "grasas" importantes para las enfermedades del corazón					
Colesterol (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
Triglicéridos (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:				
HDL / LDL (cada año) Meta:	Fecha:				
	Resultado:	/	/	/	/
Vacunas contra la gripe (cada año)	Fecha:				
Vacuna contra la neumonía (por lo menos una vez/pregunte a su doctor)					
Otro					

Hable regularmente sobre estos temas con su proveedor de servicios de atención de la salud para mejorar sus habilidades para el manejo de la diabetes:

- Asesoramiento sobre el cigarrillo
- Medicamentos
- Terapia de alimentación
- Actividad física
- Control del peso
- Complicaciones
- Terapia de aspirina
- Hipoglicemia (bajo nivel de azúcar)
- Hiperglicemia (alto nivel de azúcar)
- Reglamentos sobre días de ausencia por enfermedad
- Temas psicosociales
- Asesoramiento anterior al embarazo
- Manejo del embarazo
- Exámenes dentales, dos veces al año

Para dejar de fumar llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California

1 - 8 0 0 - 4 5 6 - 6 3 8 6

Nota: Es posible que necesite pruebas que no figuran en la lista.

Qué: **Historial de azúcar en la sangre**

Por Qué: Sirve como base para ajustar su tratamiento

Es importante para reducir complicaciones que ocurren a corto y largo plazo

Cuándo: Diariamente o cada vez que sea necesario para lograr las metas de su tratamiento



Qué: La Presión Arterial

Por Qué: Reduce el Riesgo de:

- Enfermedades de los riñones
- Enfermedades de los ojos
- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral ó embolia

Cuándo: En cada visita con su doctor para el cuidado de su salud

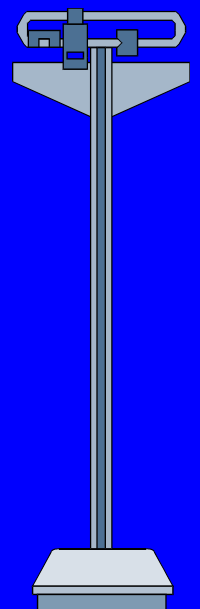


Qué: El Peso

Por Qué: El exceso de peso contribuye a :

- que se pierda el control del azúcar en la sangre
- alta presión arterial
- enfermedades del corazón

Cuándo: En cada visita con su doctor para el cuidado de su salud



**Qué: Exámen de los
Pies**

Por Qué: Reduce el riesgo de
amputaciones

Cuándo: Quítese los zapatos y
calcetines o medias en cada
visita de salud.

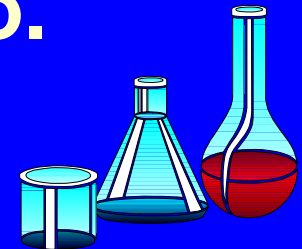
Revise sus pies todos los días



Qué: Hemoglobina A1c
(HbA1c)

Por Qué: Mide el promedio del nivel de azúcar en la sangre de los últimos 2 a 3 meses.

Cuándo: Cada 3 meses o Cuándo sea necesario para alcanzar las metas de su tratamiento.



Qué: **Microalbúminuria**
(examen de orina)

Por Qué: Reduce el riesgo de
enfermedades en los riñones

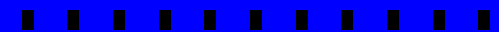
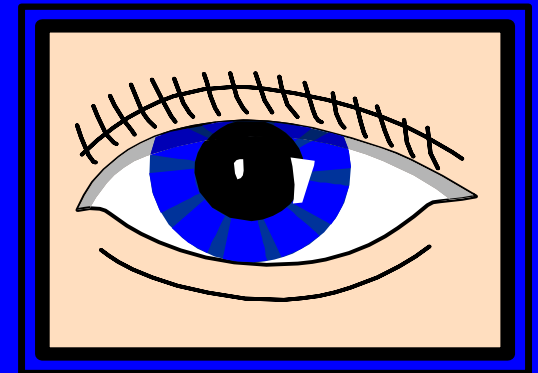
Cuándo: Anualmente



Qué: Examen de la Vista con Dilatación

Por Qué: Reduce el riesgo de perder la vista

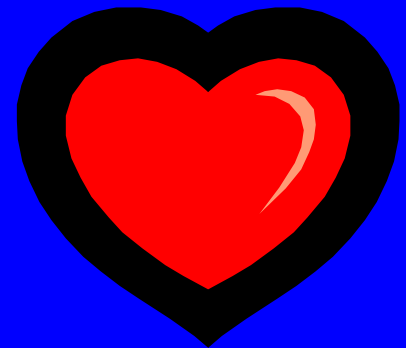
Cuándo: Anualmente



Qué: Colesterol, Triglicéridos,
HDL, LDL

Por Qué: Reduce el riesgo de
enfermedades del corazón y
derrames cerebrales

Cuándo: Anualmente



Qué: Inmunizaciones

- Vacuna contra la influenza
- Vacuna contra la pulmonía



- Por Qué:**
- La muerte debido a la gripe y pulmonía ocurre con más frecuencia en las personas que padecen de diabetes.
 - Se reduce la severidad de la influenza y la pulmonía.

- Cuándo:**
- La vacuna contra la influenza anualmente.
 - La vacuna contra la pulmonía al menos una vez.

Qué: Exámenes Dentales

Por Qué: Problemas de las encías y los dientes se aumentan con la diabetes

Cuándo: Dos veces por año



Otros Puntos Para Su Auto-Cuidado Personal

- **Consejería Para Dejar de Fumar**
 - Llame gratis al 1-800-NO-FUME
- **Medicamentos**
- **Terapia Nutricional**
- **Actividad Física**
- **Control de Peso**
- **Complicaciones**
- **Terapia de Aspirina**

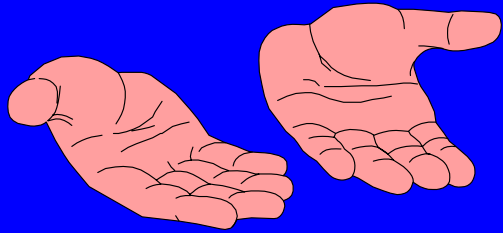
Otros Puntos Para Su Auto-Cuidado Personal

- Hipoglucemia (bajo en azúcar)
- Hiperglucemia (alto en azúcar)
- Reglas para días de enfermedad
- Temas sicosociales
- Consejería Prenatal
- Cuidado del Embarazo

Disponible en los siguientes idiomas:

- English/Inglés
- Spanish/Español
- Arabic/Arabe
- Armenian/Armenio
- Cambodian/Camboyanos
- Chinese/Chino
- Farsi
- Hmong
- Koreano
- Laotian
- Russian/Ruso
- Somalian
- Tagalog
- Vietnamese/Vietnamés

**Para ordenar llame al:
Programa de Diabetes de California
www.caldiabetes.org**



¿Y Ahora Qué?

- **Participe y mantenga interés en el cuidado de su salud**
- **Sea activo en conseguir lo que necesita**
- **No se de por vencido**
- **¡Tome control ! - es su salud**