



# Colabore con su prestador de atención médica primaria para mantener la diabetes bajo control

Cada año, se diagnostican 1.5 millones de casos nuevos de diabetes.\*

Si usted o alguien a quien conoce, tiene diabetes, un prestador de atención médica primaria (PCP) puede ayudarle a mantener este problema médico bajo control.

## Programa una consulta con su PCP, quien hará lo siguiente:

- Explicar sus resultados: presión arterial, niveles de colesterol, niveles de glucosa en la sangre e índice de masa corporal.
- Ofrecerle recursos para que usted pueda elegir opciones de alimentación más saludables (opciones con bajo contenido de carbohidratos).
- Sugerirle que agregue ejercicio a su día. Realizar pequeños pasos todos los días suma. Una caminata ligera es un gran comienzo.
- Ofrecerle terapias de tratamiento que pueden brindarle más ayuda para mantener su problema médico bajo control.

## Imprima este práctico cuadro y úselo para dar seguimiento a sus resultados.

Prueba o examen	Cuándo se realiza**	Mis resultados
Hemoglobina A1c	De 2 a 4 veces al año	
Presión arterial	En cada consulta	
Nivel de colesterol	Una vez al año	
Índice de masa corporal	En cada consulta o al menos una vez al año	
Examen de los ojos con dilatación de las pupilas	Cada 1 o 2 años	
Examen de orina para detectar proteína	Una vez al año	
Examen de los pies	En cada consulta	

Escanee este código para imprimir más copias.



\* <https://dph.illinois.gov/topics-services/diseases-and-conditions/diabetes.html> (en inglés)

\*\* Las recomendaciones pueden variar. Dialogue con su prestador de servicios médicos sobre cuándo comenzar a realizarse exámenes diagnósticos y con qué frecuencia hacerlo, en especial si usted se encuentra en mayor riesgo.