

UNA GUÍA DE DETECCIÓN PREVENTIVA PARA CONTROLAR SU DIABETES

Los cribados de salud son una excelente manera para que su equipo médico identifique problemas de salud a tiempo y le ayude en el tratamiento de muchas afecciones de salud. Utilice el siguiente recurso para realizar un seguimiento y programar las pruebas de cribado, los exámenes y las vacunas que son elementos importantes en su plan de atención para la diabetes. Hable con su profesional de la salud sobre qué vacunas y exámenes son los mejores para usted. Se pueden producir algunas variaciones para las personas con alergias potencialmente mortales, un sistema inmunitario debilitado o aquellas que están embarazadas.

Cribado o prueba	Frecuencia	Registre sus resultados	Fecha de finalización o fecha programada
Prueba de A1C	Si su proveedor considera que su A1C está "controlado", debe revisarse al menos cada seis meses. Si su A1C está "descontrolado", debe hacerse un chequeo trimestral.	%	
Presión arterial	En cada visita al proveedor.	mmHg/mmHg	
Prueba de colesterol	Si tiene menos de 40 años de edad, debe revisarse su colesterol en el momento de su diagnóstico de diabetes. Si tiene más de 40 años, revise su colesterol anualmente. Si está tomando un medicamento con estatinas, consulte con su proveedor.	Total: LDL: HDL:	
Examen de los ojos con dilatación de las pupilas	Si no hay evidencia de retinopatía diabética, complételo cada dos años. Si hay evidencia de retinopatía diabética, complete el examen al menos una vez al año.		
Examen de los pies	Si no hay síntomas de neuropatía del pie, complete el examen anualmente. Si los síntomas están presentes, complételes en cada visita.		
Vacuna contra la influenza (gripe)	Anualmente		
Prueba de función renal	Anualmente		
Vacunas antineumocócicas	Hay tres opciones disponibles: las vacunas antineumocócicas conjugadas (PCV), PCV15 o PCV20, y la vacuna antineumocócica polisacárida PPSV23. <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene menos de 65 años y recibe la PCV15, debería aplicarse la PPSV23 un año después. Si recibe la PCV20 o la PPSV23, no necesita otra vacunación antineumocócica hasta los 65 años. • Si tiene más de 65 años, debe repetir la PCV20 o la PPSV23 si han pasado cinco años o más tiempo desde su primera vacuna. 		
Vacuna contra el herpes zóster	Complete la serie de dos dosis una vez.		
Vacuna contra Tdap	Si nunca la ha recibido, complete la Tdap una vez. Los refuerzos posteriores se pueden realizar cada 10 años con Td o Tdap.		
Control de peso	En cada visita al proveedor.		

Definiciones comunes de cribado de diabéticos



Examen de los ojos con dilatación de las pupilas

Este examen criba la retinopatía diabética (inflamación o fuga de los vasos sanguíneos de la retina), que es la enfermedad ocular diabética más común y una de las principales causas de ceguera. Para un examen de la vista, es posible que le hagan un examen de los ojos con dilatación de las pupilas o que se utilice un escáner de retina.



Examen de los pies

Durante este examen, el proveedor de atención médica buscará signos problemáticos, como flujo sanguíneo, sensibilidad o



Prueba de A1C

Este análisis de sangre proporciona información sobre su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses.



Prueba de función renal

Este cribado examina la orina (en busca de proteínas en la orina) o la sangre (panel metabólico básico o completo) para determinar el rendimiento de los riñones.



Prueba de colesterol en ayunas

Este panel mide los niveles de colesterol total, triglicéridos, colesterol bueno y malo para proporcionar información sobre los posibles riesgos de afecciones potencialmente mortales como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o enfermedad de las arterias



Presión arterial

Para controlar su presión arterial, necesita conocer sus números y recibir una lectura precisa. Hable con su proveedor acerca de su objetivo de presión arterial. Cuanto más alta sea su presión arterial, mayor será su riesgo de tener problemas de salud en el futuro.



Peso

Controlar su peso es extremadamente importante para controlar su diabetes. La diabetes no controlada puede causar pérdida o aumento de peso, debido a que su cuerpo no convierte correctamente los alimentos que consume en la energía adecuada.



Vacunas

Vacuna contra la influenza (gripe):

Esta vacuna se recomienda todos los años durante la temporada de gripe, que es de octubre a febrero/finales del invierno. La recomendación incluye a las mujeres embarazadas que se encuentran en cualquier trimestre.

Vacunas antineumocócicas:

Estas vacunas ayudan a protegerle contra muchas cepas de la bacteria de la neumonía y se recomiendan para adultos mayores de 65 años, o menores de 65 años con afecciones crónicas.

Vacuna contra el herpes zóster:

Esta vacuna ayuda a reducir el riesgo de herpes zóster, una erupción cutánea dolorosa que se observa con mayor frecuencia en adultos de 60 años o más.

Vacuna Tdap: La vacuna Tdap representa:

- Tétanos: tensión dolorosa de los músculos (es decir: tétanos)
- Difteria: una infección bacteriana que afecta la respiración, causa debilidad, dolor de garganta, fiebre e hinchazón de las glándulas
- Tos ferina (tos convulsa) – un trastorno altamente contagioso de tos incontrolable.

Los CDC recomiendan un refuerzo de la vacuna Td cada 10 años y la vacuna Tdap se recomienda una sola vez.