

# ¿CUÁNTAS VECES TENGO QUE CONTROLAR MI DIABETES?

(Información para pacientes con diabetes tipo 2)

## Conviene saber

El buen control de la diabetes no es solo controlar la glucemia, también hay que controlar las complicaciones que produce la diabetes para detectarlas precozmente y detenerlas. Para ello, se necesita vigilar y controlar el buen funcionamiento de los órganos que están en riesgo (pie, ojo, aparato circulatorio...).

La persona con diabetes es, junto con el profesional, el responsable de hacer un seguimiento correcto de su enfermedad.

## Resumen

Análisis de sangre (hemoglobina glicosilada) cada 6 meses

Control periódico de la tensión arterial

Análisis de orina y sangre completo al menos una vez al año

Revisar los ojos al menos una vez cada 2 años

Control del peso si tiene sobrepeso

Revisar los pies al menos una vez al año

Las personas con diabetes necesitan controlar su glucemia, el peso, la tensión arterial, el colesterol y los triglicéridos y revisar periódicamente los órganos del cuerpo donde la diabetes suele producir complicaciones, para detectarlas cuanto antes y detenerlas.

### 1. Análisis de sangre

Cada seis meses se revisa la hemoglobina glicosilada (que nos dice como ha estado la glucemia en los últimos 2-3 meses previos). La glucemia capilar (la que se mira en el dedo), no puede sustituir a esta prueba que nos da mucha más información. También se recomienda control de Colesterol y Triglicéridos, al menos una vez al año.

### 2. Análisis de orina

Mínimo uno al año, para detectar cuanto antes si el riñón está comenzando a funcionar peor porque aparece microalbuminuria.

### 3. Control peso

Si existe sobrepeso es muy importante perder peso, porque la pérdida de unos pocos kilogramos suele mejorar mucho tanto la glucemia, como la presión arterial o el colesterol. Si tiene sobrepeso debe controlarlo tanto en casa como en el centro de salud.

### 4. Control tensión arterial

Hay que revisarla periódicamente e intentar mantenerla por debajo de 130/80, si es necesario con medicamentos, para disminuir el riesgo de enfermedades del corazón (infarto) o de trombosis en el cerebro. Hay que revisarla periódicamente.

### 5. Control de los ojos

Se deben revisar los ojos al menos una vez cada dos años, para detectar precozmente cualquier lesión y evitar que se pierda visión.

### 6. Control de los pies

Se deben revisar al menos una vez al año (y si tiene riesgo de úlcera en el pie más veces) para prevenir y detectar cuanto antes la aparición de heridas y úlceras antes de que se compliquen.

Además, por el mismo motivo, usted o un familiar deben revisar sus pies todos los días en su domicilio.