



# New Mexico Diabetes Care Guideline



This guideline has been developed by New Mexico Health Care Takes On Diabetes, a broad coalition of New Mexico's diabetes care professionals, New Mexico Health Plans, the New Mexico Department of Health and the New Mexico Medical Review Association with technical advice and support from the American Diabetes Association.

<b>At every visit with your health care provider, you should have the following checked:</b>	
Review medications, immunizations and blood sugar log	Review your current medications, immunizations status, and blood sugar testing log.
Blood pressure goal: <130/80	There is a risk of high blood pressure for all people with diabetes. High blood pressure can cause several problems related to your heart.
Weight	Most people are overweight when they develop Type 2 diabetes. Even losing small amounts of weight can improve your health.
Feet	Nerve damage from diabetes can lessen the feeling in your feet. You may have cuts or sores on your feet without knowing it.
Smoking	If you smoke, talk to your health care professional about quitting.
<b>At least 2-4 times a year, you should have this test:</b>	
A1C Goal: < 7%	This is a blood test that measures your blood sugar level for the past few months. This goal is okay for most people, however, this goal is not right for everyone. Discuss with your health care provider what goal is right for you.
<b>At least once a year, you should have the following checked:</b>	
Monofilamento test (foot exam)	This exam checks for how the sensory nerves in your feet work.
Microalbuminuria (urine test)	This test detects protein in the urine, which can be a sign of kidney disease. Even though you may not have diagnosed kidney disease, you should have this test done yearly. This test is not a routine urine analysis.
Serum creatinine (blood test)	To determine the level of chronic kidney function
Cholesterol (blood test)	This is a fat-like substance in your blood. A level that is too high increases the risk for heart disease. There are two types of cholesterol. LDL is the "bad" type and should be below 100.
Triglycerides (blood test)	This is a fat-like substance that is carried through your blood to your tissues. High levels are linked with a risk for heart disease.
Dilated eye exam	An eye specialist should do this eye exam. Complications from diabetes can cause eye problems or blindness.
Dental exam	See your dentist to prevent diabetes-related dental disease.

This guideline is based on the recommendations of the American Diabetes Association (ADA). For more information, including full documentation for the above clinical recommendations, consult the ADA website at [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) or contact the ADA at 1-800-DIABETES.

*(Voltee para español)*

Copyright 2010 by New Mexico Health Care Takes On Diabetes. Permission for use may be obtained at 505.796.9121.



# Guía para el Cuidado de la Diabetes en Nuevo México



Esta guía ha sido desarrollada por New Mexico Health Care Takes On Diabetes, una coalición formada por especialistas de Nuevo México en el cuidado de la diabetes, los planes de salud de Nuevo México, el Departamento de Salud de Nuevo México y la Asociación de Revisión Médica de Nuevo México con el apoyo y asesoramiento técnico de la Asociación Americana de Diabetes (ADA).

## En cada visita con su proveedor de salud, se debe revisar lo siguiente:

Los medicamentos, inmunizaciones y el registro diario del azúcar en la sangre	Revise los medicamentos que está tomando, sus inmunizaciones y su registro diario de las pruebas del azúcar en la sangre.
La presión arterial Meta: Inferior a 130/80	Existe un riesgo de presión arterial alta para todas las personas con diabetes. La presión arterial alta puede causar varios problemas relacionados con el corazón.
El peso	La mayoría de las personas tiene sobrepeso cuando desarrollan diabetes tipo 2. Si pierde aunque sólo sea un poco de peso, puede mejorar su salud.
Los pies	La diabetes puede dañar los nervios y disminuir la sensibilidad en sus pies. Usted puede tener cortaduras o llagas en sus pies sin saberlo.
El fumar	Si usted fuma, por favor hable con su proveedor de salud sobre como dejar de fumar.

## Usted debe hacerse este análisis por lo menos de 2 a 4 veces al año:

A1C Meta Inferior al 7%	Este es un análisis de sangre que mide los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Esta meta es adecuada para la mayoría de las personas, pero no lo es para todas. Discuta con su proveedor de salud la meta adecuada para usted.
----------------------------	--

## Usted debe hacerse las siguientes pruebas por lo menos una vez al año:

Prueba del monofilamento (examen de los pies)	Esta prueba debe revisar cómo responden los nervios sensoriales de sus pies.
Microalbuminuria (análisis de orina)	Esta prueba puede detectar proteína en la orina, lo cual puede ser una señal de enfermedad en los riñones. Esta prueba debe hacerse anualmente aunque no le haya diagnosticado ninguna enfermedad renal.
Creatinina en la sangre (análisis de sangre)	Esta prueba ayuda a determinar cómo se encuentra la función del riñón.
Colesterol (análisis de sangre)	El colesterol es una sustancia en su sangre parecida a la grasa. Un nivel muy alto aumenta los riesgos de enfermedades del corazón. Hay dos tipos de colesterol. El LDL (colesterol malo) debe ser menos de 100 mg.
Triglicéridos (análisis de sangre)	Los triglicéridos son parecidos a la grasa, y llegan a tejidos del cuerpo a través de la sangre. Si los niveles son altos, hay un mayor riesgo de enfermedades del corazón.
Examen de ojos dilatados	Un especialista de la vista debe hacerle este examen. La diabetes puede causar complicaciones como problemas visuales o ceguera.
Examen dental	Consulte con su dentista para prevenir una enfermedad dental relacionadas con la diabetes.

Esta guía está basada en las recomendaciones hechas por la Asociación Americana de Diabetes (ADA). Para más información, incluyendo documentación completa para las recomendaciones clínicas hechas en esta guía, consulte la página en Internet de la ADA [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o llame a la ADA al 1- 800-DIABETES.

*(Turn over for English)*

Los derechos reservados 2010 por New Mexico Health Care Takes On Diabetes. El permiso para el uso se puede obtener en 505.796.9121.