



# New Mexico Diabetes Care Guideline



This guideline is provided by New Mexico Health Care Takes On Diabetes in partnership with HealthInsight New Mexico.

## At every visit with your health care provider, you should have the following checked:

Review medications, immunizations and blood sugar log	Review your current medications, immunizations status, and blood sugar testing log or glucose meter download.
Blood pressure goal: <140/<90	There is a risk of high blood pressure for all people with diabetes. High blood pressure can cause problems related to your heart, eyes, and kidneys.
Weight	Most people are overweight or obese 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.
Physical Activity	Talk to your health care professional about your physical activity. If you are not physically active, discuss what types of activities would be appropriate for you.
Other Medical Issues	Talk to your health care professional about your sleep, worrisome thoughts or behaviors, or other medical conditions he or she may not be aware of. If you are a woman, tell your provider if you are or plan to become pregnant.

## At least 2-4 times a year, you should have this test:

A1C Goal for most people: < 7%	This blood test measures your blood sugar level for the past few months. This goal is okay for most people but is not right for everyone. Discuss with your health care provider what goal is right for you.
-----------------------------------	--

## At least once a year, you should have the following checked:

Monofilament test (foot exam)	This exam checks for how the sensory nerves in your feet work.
Urine albumin excretion (urine test)	This test detects protein in the urine, which can be a sign of kidney disease. Even if you do not have diagnosed kidney disease, you should have this test done yearly. This test is not a routine urine analysis.
Serum creatinine (blood test)	This test determines the level of kidney function.
Cholesterol (blood test)	This is a fat-like substance in your blood. A level that is too high increases risk for heart disease.
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 exam. Complications from diabetes can cause eye problems or blindness.
Dental exam	See your dentist to prevent diabetes-related dental disease.
Driving a motor vehicle	If you ever have low blood sugar, talk to your health care professional about safe driving.

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.

Copyright 2016 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 es proporcionada por New Mexico Health Care Takes On Diabetes en colaboración con HealthInsight New Mexico.

## 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 y la descarga de su medidor de azúcar.
Meta de presión arterial: <140/<90	Existe un riesgo de presión arterial alta para todas las personas con diabetes. La presión arterial alta puede causar problemas relacionados con el corazón, los ojos y los riñones.
El peso	La mayoría de las personas tienen sobrepeso o sufren de obesidad 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, hable con su proveedor de cuidado médico sobre como dejar de fumar.
Actividad física	Hable con su profesional del cuidado médico acerca de su actividad física. Si usted no se mantiene activo físicamente, hable sobre los tipos de actividades que serían apropiados para usted.
Otros asuntos médicos	Hable con su profesional de cuidado médico acerca de sus hábitos de dormir, pensamientos y comportamientos preocupantes, u otras condiciones médicas de las que él o ella no estén enterados. Si usted es mujer, dígame a su proveedor si usted está embarazada o tiene planes de embarazarse.

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

A1C Meta para la mayoría de las personas, menos 7%	Este es un análisis de sangre que mide los niveles de azúcar en la sangre durante los meses más recientes. Esta meta es adecuada para la mayoría de las personas, pero no lo es para todas. Platique con su proveedor de cuidado médico acerca de 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.
Excreción de albúmina en la orina (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 <b>no</b> le hayan diagnosticado <b>ninguna</b> enfermedad renal. Esta prueba no es un examen de orina rutinario.
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.
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.
Directrices para el manejar	Si en alguna ocasión siente síntomas de azúcar baja en la sangre, hable con su proveedor de cuidado médico acerca de la manera segura de manejar un vehículo.

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.

Los derechos reservados 2016 por New Mexico Health Care Takes On Diabetes. El permiso para el uso se puede obtener en 505.796.9121.

(505) 796-9121 ❖ [www.nmtod.org](http://www.nmtod.org)

(Turn over for English)