

◆ Registro personal de diabetes ◆
Personal Diabetes Record

Kaiser Permanente recomienda realizar estas pruebas y estos exámenes para que se mantenga saludable y en control de su enfermedad. **Utilice esta tarjeta para anotar sus visitas y los resultados de sus análisis de laboratorio.** Lleve esta tarjeta con usted cuando visite a su médico o a su educador para la diabetes. Usted y su médico decidirán la frecuencia con la que necesita estos servicios.

atención médica y pruebas recomendadas:			VALORES IDEALES	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	
<i>Los objetivos impresos en esta tarjeta son recomendaciones generales. Es posible que su médico le recomiende otros objetivos.</i>											
A1c (cada tres a seis meses)	Promedio de azúcar en sangre	Objetivo: $\leq 7\%$									
	Presión arterial (todas las visitas)	Objetivo: $\leq 139/89$									
Colesterol	Colesterol total	Objetivo: < 200									
Perfil de lípidos (todos los años)	Triglicéridos	Objetivo: < 150									
	HDL	Objetivo: > 40 (hombres) > 50 (mujeres)									
DEBE AYUNAR DURANTE 12 HORAS	LDL	Objetivo: < 100									
TSH (todos los años) Prueba de la función tiroidea											
Microalbúmina (todos los años)											
Prueba de la función urinaria del riñón											
Examen de los pies (todas las visitas) con monofilamento (todos los años)											
Examen dental (cada 6 a 12 meses)											
Educación para la diabetes											
Revisión de valores ideales de azúcar en sangre:			En ayunas:				Sin ayunar:				
Vacuna antigripal (todos los años)	Pneumovax (una vez)	Examen de la vista para la diabetes (por lo menos cada dos años o una vez al año si hay retinopatía subyacente)					Carta del Laboratorio	<input checked="" type="checkbox"/>			
Fecha: _____	Fecha: _____	Fecha: _____					N. ° del Médico				