



Cuadro del chequeo médico

Utilice éstas guías para saber cuándo preguntarle a su proveedor de atención médica si es necesario realizar exámenes para evitar la diabetes y las enfermedades cardíacas.

- Hágase pesar y medir la circunferencia de la cintura cada vez que vaya a ver al médico.
- Controle su presión arterial cada vez que vaya al médico o al menos una vez cada dos años, si su presión arterial es normal.
- Hágase sacar sangre para hacer un examen completo de lípidos (colesterol y triglicéridos) al menos una vez cada cinco años. Hágase estos exámenes todos los años si sus resultados no se encuentran dentro de los valores normales.
- Hágase un examen de glucosa en la sangre al menos una vez cada tres años. Controle la glucosa en la sangre con más frecuencia si es alta o tiene pre-diabetes o diabetes.

Factor de riesgo	Valores saludables	¿Cómo estoy?	Mi meta
Sobrepeso	IMC entre 19 y 25 • Visit diabetes.org/BMIcalc para calcular su Índice de Masa Corporal (IMC).	_____	_____
Colesterol LDL alto	Por debajo de 100*	_____	_____
Colesterol HDL bajo	Para hombres: más de 40* Para mujeres: más de 50*	_____	_____
Colesterol total	Por debajo de 200*	_____	_____
Triglicéridos	Menos de 150*	_____	_____
Inactividad física	Al menos 30 minutos de actividad moderada, la mayoría de los días	_____	_____
Presión arterial alta	Menos de 120/80	_____	_____
Glucosa en la sangre alta	Glucosa en plasma en ayunas por debajo de 100* o A1C de menos de 6.5	_____	_____
Fumar	¡Ningún nivel es seguro!	_____	_____

*Niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre medidos en miligramos por decilitro (mg/dl).

MES AMERICANO DE LA DIABETESSM

 American Diabetes Association.

**Llame al 1-800-DIABETES (342-2383),
visite portufamilia.org, o envíe
por correo electrónico
AskADA@diabetes.org para
aprender más sobre su riesgo.**