

Diabetes care checklist

Keep track of your tests and screenings. Review this checklist with your doctor at each office visit.

QUARTERLY VISITS AND TESTS (These tests are done 2 – 4 times a year.)		Year 1				Year 2				Year 3			
		Qtr1	Qtr2	Qtr3	Qtr4	Qtr1	Qtr2	Qtr3	Qtr4	Qtr1	Qtr2	Qtr3	Qtr4
Average blood glucose:	Date												
Hemoglobin A1c (Goal is less than 7%*)	Result												
Blood pressure (Goal is less than 130/80*)													
Review medications													
Weight (every visit)													
ANNUAL VISITS AND TESTS (These tests are done once a year.)		Year 1		Year 2		Year 3							
		Date	Result	Date	Result	Date	Result						
Dilated retinal exam													
Kidney tests:													
Urine Proteins (Microalbumin)													
Serum Creatinine (in adults)													
Cholesterol and lipid tests:													
LDL (Goal is less than 100 mg/dl*)													
HDL (Goal for Men is above 40 mg/dl*) (Goal for Women is above 50 mg/dl*)													
Triglycerides (Goal is less than 150 mg/dl*)													
OTHER ANNUAL VISITS AND TESTS		Date		Date		Date							
Dental checkup (2x/year)**													
Foot exam													
Immunizations													
Flu shot (annual)													
Pneumonia shot													

Recommended screenings for people with diabetes*

Glycosylated hemoglobin or hemoglobin A1c:

This is a blood test. The number tells how well your blood sugar has been controlled over the last 3 months. The goal is less than 7 percent. If you are over the goal, please talk to your doctor.

Dilated retinal exam: This type of eye exam should be done once a year. The test is used to find problems that can cause vision loss, if not treated. This exam is different from a routine eye exam for glasses. The doctor will use special tests to look at the blood vessels in your eyes.

For Aetna members, the retinal exam may not require a referral when you visit a participating eye care provider. After your exam, please ask your eye doctor to send the results to your diabetes doctor.

Kidney testing (microalbumin): This is a urine test. This test will show if you need extra care to prevent kidney problems connected to diabetes. If your results are positive, please talk to your doctor.

Serum creatinine: This is a blood test. It tells how well your kidneys are functioning. The American Diabetes Association recommends that this test be done once a year. If results are positive, please talk to your doctor.

LDL cholesterol screening: This is a blood test that should be done once a year. LDL cholesterol is the “bad” cholesterol that can build up in your blood vessels and block blood flow. This can lead to heart disease. The goal is less than 100 mg/dl. Please talk to your doctor if your results are over the goal.

Dental checkup: People who have diabetes have a higher risk of getting gum disease. It is important to have dental checkups at least twice a year to help avoid serious problems.

Foot exam: Ask your doctor to check your feet for nerve damage and breaks in the skin at each visit. You may not feel sores on your feet. **Talk to your doctor if you see a sore on your foot.**

*Goals and recommendations are based on the 2007 American Diabetes Association (ADA) Standards of Medical Care for Patients with Diabetes Mellitus.

**American Diabetes Association Oral Health & Oral Hygiene. Available at <http://www.diabetes.org/for-parents-and-kids/what-is-diabetes/mouth-care.jsp>. Accessed August 16, 2007.

Important Note: This checklist has been compiled for your convenience only. You should talk to your doctor for the advice and care appropriate for your specific medical needs.

Lista de verificación de cuidado de la diabetes

Mantenga un archivo de sus exámenes y pruebas de detección. Analice esta lista de verificación con su médico en cada visita al consultorio.

VISITAS Y PRUEBAS TRIMESTRALES (Estas pruebas se realizan 2 a 4 veces al año)	Año 1				Año 2				Año 3			
	Tr.1	Tr.2	Tr.3	Tr.4	Tr.1	Tr.2	Tr.3	Tr.4	Tr.1	Tr.2	Tr.3	Tr.4
Glucosa media en la sangre: Hemoglobina A1c (Objetivo: menos del 7%*)	Fecha				Fecha				Fecha			
Presión sanguínea (Objetivo: menos de 130/80*)	Resultado				Resultado				Resultado			
Revisar medicamentos												
Peso (cada visita)												

VISITAS Y PRUEBAS ANUALES (Estas pruebas se realizan una vez al año)	Año 1		Año 2		Año 3	
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
Examen de la vista con dilatación de retina						
Pruebas renales:						
Proteínas úricas (Microalbúmina)						
Creatinina en suero (en adultos)						
Pruebas de colesterol y lípidos:						
LDL (Objetivo: menos de 100 mg/dl*)						
HDL (Objetivo para hombres es más de 40 mg/dl*) (Objetivo para mujeres es más de 50 mg/dl*)						
Triglicéridos (Objetivo: menos de 150 mg/dl*)						

OTRAS VISITAS Y PRUEBAS ANUALES	Fecha		Fecha		Fecha	
Revisiones dentales (dos veces por año)**						
Examen de pies						
Vacunaciones						
Gripe (anual)						
Neumonía						

Pruebas de detección recomendadas para personas con diabetes*

Hemoglobina glicosilada o hemoglobina A1c:

Éste es un análisis de sangre. El número le indica qué tan bien ha controlado el nivel de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses. El objetivo es menos del 7%. Si usted no está dentro del objetivo, por favor hable con su médico.

Examen de la vista con dilatación de retina:

Este tipo de examen de los ojos debe realizarse una vez al año. El examen detecta problemas que pueden causar la pérdida de la vista si no se tratan. Este examen es distinto al examen de la vista de rutina para lentes. El médico usa exámenes especiales para examinar los vasos sanguíneos de los ojos.

Para los miembros de Aetna, este examen de retina no requiere una referencia médica cuando usted visita a un proveedor de la vista de la red. Después de su examen, por favor pídale a su médico de la vista que envíe los resultados a su médico de la diabetes.

Pruebas renales (microalbúmina): Éste es un análisis de orina. Este examen mostrará si necesita atención médica adicional para evitar problemas renales relacionados con la diabetes. Si sus resultados son positivos, por favor hable con su médico.

Creatinina en suero: Éste es un análisis de sangre. Este análisis de sangre se utiliza para evaluar la función renal. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que se haga este análisis una vez al año. Si los resultados son positivos, por favor hable con su médico.

Prueba de colesterol LDL: Éste análisis de sangre debería hacerse una vez al año. El colesterol LDL es el colesterol "malo" que puede acumularse en sus vasos sanguíneos y bloquear el flujo de la sangre. Esto puede causar la enfermedad del corazón. El objetivo es menos de 100 mg/dl. Por favor hable con su médico si sus resultados están por encima del objetivo.

Revisiones dentales: Las personas que sufren de diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de las encías. Es muy importante que se haga una revisión dental por lo menos dos veces al año para ayudarlo a evitar estos problemas serios.

Examen de pies: Pídale al médico que le examine los pies para ver si hay daños al sistema nervioso o si tiene la piel quebrada. Es probable que no note las llagas que tiene en los pies. **Hable con su médico si tiene una llaga en el pie.**

*Los objetivos y recomendaciones se basan en los estándares de la Asociación Americana de la Diabetes del año 2007 de la atención médica para pacientes con diabetes mellitus.

**American Diabetes Association Oral Health & Oral Hygiene. Disponible en <http://www.diabetes.org/for-parents-and-kids/what-is-diabetes/mouth-care.jsp>. Abierto el 16 de agosto de 2007.

Aviso importante: Esta lista de verificación ha sido compilada únicamente para su conveniencia. Usted debe consultar a su médico para recomendaciones y cuidado adecuado para sus necesidades médicas específicas.