

# Diabetes Care Checklist

This checklist was designed to help you keep track of your care and treatment. Review it with your physician at each office visit.

| Quarterly visits and tests<br>(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:<br>Hemoglobin A1c (Goal is less than 7%*)                     |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Blood pressure (Goal is less than 130/80*)   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Review medications   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Weight (every visit)   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Annual visits and tests<br>(These tests are done once a year.)                       | Year 1 |        | Year 2 |        | Year 3 |        |      |      |        |      |      |      |
|  | Date   | Result | Date   | Result | Date   | Result |      |      |        |      |      |      |
| <b>Kidney tests:</b>   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Urine Proteins (Microalbumin)  |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| <b>Cholesterol and lipid tests:</b>  |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| LDL (Goal is less than 100 mg/dl*)   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| HDL (Goal is: For Men — Greater than 40 mg/dl<br>For Women — Greater than 50 mg/dl*) |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Triglycerides (Goal is less than 150 mg/dl*)   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Other annual visits and tests  | Date   |        | Date   |        | Date   |        |      |      |        |      |      |      |
| <b>Dilated eye exam</b>  |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| <b>Foot Exam</b>   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| <b>Immunizations</b>   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Flu shot (annual)  |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |
| Pneumonia shot   |        |        |        |        |        |        |      |      |        |      |      |      |

\*Goals and recommendations are based on American Diabetes Association Year 2003 Guidelines for the non-pregnant adult.

**Important Note:** This checklist has been compiled for your convenience only. You should consult your physician for the advice and care appropriate for your specific medical needs.

## Recommended Screenings for Persons with Diabetes\*

**Glycosylated Hemoglobin or Hemoglobin A1c:** This is a blood test that measures the average blood glucose level over the past 2 – 3 months. This test is an important assessment of controlling diabetes. **The goal is less than 7%.** If you are not within goal, please talk to your primary care physician.

**Urine Microalbumin:** This simple urine test screens for microscopic amounts of albumin (protein) in the urine that may be early signs of kidney disease. **If results are positive, please talk to your primary care physician.**

**Dilated Retinal Exam:** Diabetes is a leading cause of blindness due to its effects on the retina, the back portion of the eye. An annual dilated eye examination by an ophthalmologist or optometrist promotes early detection and treatment. A dilated eye exam is different than a routine eye exam (for eyeglasses) because the eye doctor uses special equipment and medications to examine the blood vessels in your eyes.

The dilated retinal exam does not require a referral when you visit a participating eye care provider. After your exam, please ask your eye care provider to send the results to your primary care physician.

**LDL Cholesterol Screening:** This blood test evaluates the level of low-density lipoprotein (LDL), the so-called “bad cholesterol” in the blood. High LDL levels can lead to heart disease. This annual blood test helps your doctor to monitor the level of cholesterol, and prescribe medication or lifestyle changes as necessary. **The goal is less than 100 mg/dl.** If you are not within goal, please talk to your primary care physician.

**Foot Exam:** People with diabetes sometimes experience circulatory problems, particularly in their extremities. Minor ulcers in the feet can develop and grow into significant medical problems requiring surgery. Having your feet examined by your doctor during your routine office visit helps prevent serious problems from developing. **Talk with your primary care physician whenever you have a sore on your foot.**



Turning Promise Into Practice®

# Lista de verificación de cuidado de la diabetes

Esta lista de verificación fue diseñada para ayudarle a controlar su cuidado y tratamiento. Analícela con su médico en cada visita a consultorio.

| Visitas y pruebas trimestrales<br>(Estas pruebas se realizan 2 – 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<br>(Objetivo: menos del 7%*)         |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Presión sanguínea (Objetivo: menos de 130/80*)                                   |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Revisar medicamentos   |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Peso (cada visita)   |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Visitas y pruebas anuales<br>(Estas pruebas se realizan una vez al año)          | Año 1 |           | Año 2 |           | Año 3 |           |      |      |       |      |      |      |
|  | Fecha | Resultado | Fecha | Resultado | Fecha | Resultado |      |      |       |      |      |      |
| <b>Pruebas renales:</b>  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Microalbúmina (orina)  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| <b>Pruebas de colesterol y lípidos:</b>  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| LDL (Objetivo: menos de 100 mg/dl*)  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| HDL* Objetivo:<br>Hombres: más de 40 mg/dl<br>Mujeres: más de 50 mg/dl           |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Triglicéridos (Objetivo: menos de 150 mg/dl*)                                    |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Otras visitas y pruebas anuales  | Fecha |           | Fecha |           | Fecha |           |      |      |       |      |      |      |
| <b>Examen de vista con retina dilatada</b>                                       |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| <b>Examen de pies</b>  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| <b>Vacunaciones</b>  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Gripe (anual)  |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |
| Neumonía   |       |           |       |           |       |           |      |      |       |      |      |      |

\*Los objetivos y recomendaciones se basan en las Directrices de la *American Diabetes Association* (Asociación Americana de la Diabetes) del año 2003 para el adulto no embarazado.

**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.

## Pruebas de detección recomendadas para personas con diabetes\*

**Hemoglobina glicosilada o Hemoglobina A1c:** Un análisis de sangre que mide el nivel medio de glucosa en la sangre de los últimos 2-3 meses. Este análisis es una evaluación importante para el control de la diabetes. **El objetivo es menos del 7%.** Si usted no está dentro del objetivo, por favor hable con su médico de familia.

**Microalbúmina en la orina:** Esta simple análisis de orina detecta cantidades microscópicas de albúmina (proteína) en la orina que pueden ser señales iniciales de enfermedad renal. **Si los resultados son positivos, por favor hable con su médico de familia.**

**Examen de retina dilatada:** La diabetes es la principal causa de la ceguera debido a sus efectos sobre la retina, la parte posterior del ojo. El examen anual con dilatación de retina realizado por un oftalmólogo u optometrista permite la detección y tratamiento tempranos. El examen con retina dilatada es distinto al examen de la vista de rutina (para lentes), pues el médico de la vista usa equipos y medicamentos especiales para examinar los vasos

sanguíneos de los ojos. Este examen **no requiere una referencia médica cuando usted visita a un prestador de servicios de la vista participante.** Después de su examen, por favor pídale a su prestador de servicios de la vista que envíe los resultados a su médico de familia.

**Análisis de Colesterol LDL:** Este análisis de sangre evalúa el nivel de lipoproteínas de baja densidad (LDL), lo que se llama “colesterol malo” en la sangre. Altos niveles de LDL pueden provocar enfermedades cardíacas. Este análisis de sangre anual ayuda a su médico a controlar el nivel de colesterol y recetar medicamentos o cambios en el estilo de vida, según sea necesario. **El objetivo es menos de 100 mg/dl.** Si usted no está dentro del objetivo, por favor hable con su médico de familia.

**Examen de pies:** Las personas con diabetes suelen tener problemas circulatorios, particularmente en las extremidades. Pueden surgir úlceras pequeñas en los pies y transformarse en problemas médicos significativos requiriendo cirugía. El examen de pies realizado por su médico durante su visita de rutina al consultorio ayuda a prevenir problemas serios. **Hable con su médico de familia siempre que tenga una herida en el pie.**