



el lugar
donde el **CERO** 
cuenta

¿De qué tengo que
estar pendiente?

¿Qué aspectos clave no debo olvidar?¹

COLESTEROL LDL



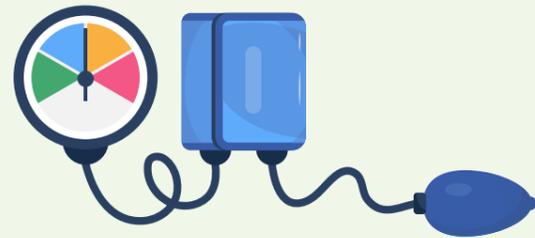
TABAQUISMO



CONTROL GLUCÉMICO INDIVIDUALIZADO, HbA1c



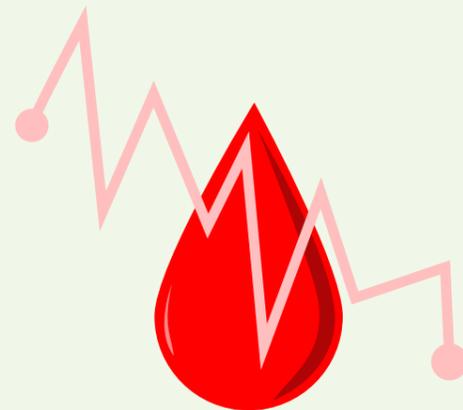
HIPERTENSIÓN ARTERIAL



SOBREPESO Y OBESIDAD



EVITAR HIPOGLUCEMIAS



¿Cuáles son los momentos críticos en la diabetes?¹



1. En el momento del diagnóstico



2. Anualmente y/o cuando **no se alcanzan los objetivos del tratamiento**



3. Si existen **complicaciones en su implementación** (médicos, físicos o psicosociales)



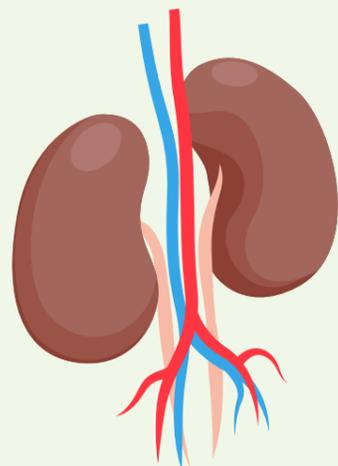
4. Si existen **cambios vitales**



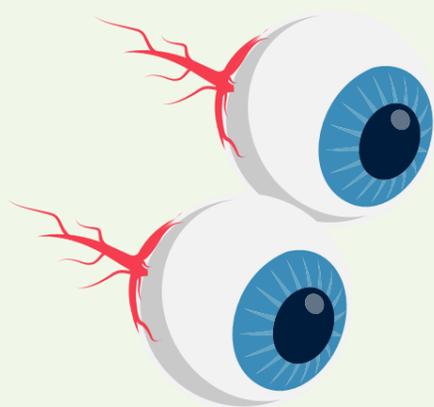
¿Hago un correcto seguimiento?²

RIÑÓN

Tu médico evaluará una vez al año la **albuminuria urinaria** y el **filtrado glomerular estimado** si tienes DM1, con una duración ≥ 5 años; con DM2; y si padeces HTA.



OJOS



La evaluación de la retinografía se debe hacer dentro de los 5 años del inicio de la DM1 y al diagnóstico en la DM2. Si la glucemia está bien controlada y no existe retinopatía diabética (RD) en uno o más exámenes oftalmológicos puede ser anual o bienal. **Ante la presencia de cualquier nivel de RD, el examen será anual.**

PIES

Debes **autoexplorarte** los pies.



¿Qué otros aspectos tengo que tener en cuenta?¹



- La **vacunación** que te corresponda en función de tu edad.
- **Vacunación antigripal anual** y **vacuna antineumocócica** PCV13 o PPSV23 entre los 19-64 años y otra dosis en ≥ 65 años.
- La **PCV13** no está recomendada rutinariamente por encima de los 65 años, aunque tu médico lo valorará según el riesgo.
- La **PCV13** está recomendada en **personas inmunocomprometidas** como las que tienen enfermedad renal crónica (ERC), anesplénicos, implantes cocleares, etc.
- Vacuna contra **COVID-19**.



DM: diabetes mellitus; PCV13: vacuna antineumocócica conjugada 13-valente; PPSV23: vacuna antineumocócica polisacárida 23-valente.

Si tienes dudas sobre lo que significan algunos términos o palabras que se muestran en este material, puedes dirigirte al Glosario de Diabetes City, allí encontrarás la explicación de las palabras más comunes relacionadas con la diabetes. **Referencias:** 1. American Diabetes Association. 4. Comprehensive Medical Evaluation and Assessment of Comorbidities: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. Diabetes Care. 2022;45(Supplement_1):S46-S59; 2. American Diabetes Association. 11. Chronic Kidney Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. Diabetes Care. 2022;45(Supplement_1):S175-S184.

Esta información es de carácter orientativo y divulgativo. No debe someterse a ningún tratamiento ni seguir consejos sin dirigirse previamente a su profesional sanitario. El contenido aquí mostrado no sustituye la información y el diagnóstico realizado por un profesional sanitario. Consulte con su médico si tiene cualquier duda respecto a su contenido. Contenido elaborado por la Dra. Ana M^º Cebrían Cuenca. Centro de Salud de Cartagena Casco Antiguo, Cartagena, Murcia.

DM1: diabetes mellitus tipo 1; DM2: diabetes mellitus tipo 2; HTA: hipertensión arterial.

