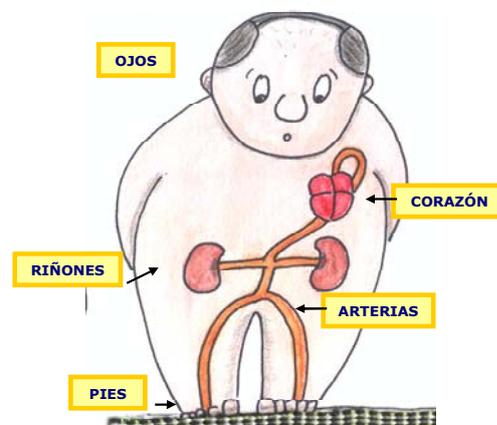


## CONTROLES Y OBJETIVOS EN DIABETES TIPO 2

La **diabetes** es una enfermedad crónica metabólica, los pacientes que la padecen tienen los **niveles de glucemia (azúcar) altos en sangre**, secundariamente a un déficit de producción de su propia insulina, y/o a un defecto de su actividad.

Es importante que reciba **atención sanitaria periódica** y que siga las recomendaciones que se le hacen desde los servicios sanitarios, relativos a **controles del azúcar, tensión arterial, colesterol, peso y hábitos no saludables**, pues todo ello **influirá en la evolución de su enfermedad y así se evitará complicaciones** en órganos o zonas susceptibles como el **corazón, el cerebro, riñones, los ojos, los pies**, etc.



### Controles de salud recomendados en pacientes con diabetes

En su Centro de Salud, **le realizarán preguntas periódicamente** sobre sus hábitos de vida, dieta y ejercicio, le harán, controles de peso, tensión arterial, etc.

**Control oftalmológico.** Será necesaria una evaluación de su fondo de ojo, **para examinar su retina** y revisiones periódicas, según el estado de la misma.

**Revisión de sus pies.** Periódicamente, en su Centro de Salud, le realizarán un examen de los pies, para **detectar posibles alteraciones en la piel y uñas, y para evaluar su sensibilidad que en ocasiones está afectada. Todo esto es importante para prevenir lesiones** (úlceras, infecciones...) **y evitar complicaciones graves.**

Cuando lo estime su médico, le realizará unos **exámenes analíticos**, para controlar los niveles de glucemia y poder ajustar el tratamiento, y para examinar, cuando se precise, los niveles de colesterol, triglicéridos, etc.

Los objetivos, **serán personalizados**, según evolución de la diabetes, edad, complicaciones, etc.

#### Con carácter general los objetivos son:

<b>Glucemia basal</b> (mg/dl)	70-130
<b>Glucemia 2 h. después de comer</b> (mg/dl)	↓180
<b>HbA1c</b>	< 7%
<b>Colesterol total</b> (mg/dl)	↓185
<b>LDL</b> (mg/dl)	↓100
<b>HDL</b> (mg/dl)	↑40 Hombres; ↑45 Mujeres.
<b>Triglicéridos</b> (mg/dl)	↓150
<b>Presión arterial</b> (mmHg)	130 - 139 / 80 - 85
<b>Peso</b> (IMC=Kg/m <sup>2</sup> )	IMC<25
<b>Cintura</b> (cm)	↓102 en Hombres; ↓88 en Mujeres
<b>Consumo de tabaco</b>	No