

TABLA 1. Exámenes y chequeos que debe realizarse periódicamente la persona con diabetes

Valoración	Frecuencia	Objetivo
Peso e índice de masa corporal.	En cada visita al médico o nutricionista.	Valorar los cambios de peso que puedan favorecer o no el manejo de la diabetes.
Presión arterial.	En cada visita al médico. Si es hipertenso, la persona debe hacer controles de su tensión arterial en casa, diario si fuere posible.	Control de las cifras de tensión arterial para prevenir las consecuencias por su mal control. Valorar la efectividad del tratamiento antihipertensivo.
Revisión de ojos. Revisión de la retina y la transparencia del cristalino en busca de cataratas. El oftalmólogo debe hacer una valoración completa que incluya medir la presión ocular en busca de glaucoma.	Cada uno a dos años. Puede hacerse por medio de una fotografía de retina con cámara "no midriática" o en consulta directa con el oftalmólogo. Si ya existe algún daño en los ojos, el oftalmólogo decidirá consultas más periódicas (cada tres a seis meses). El médico de atención primaria también debe hacer un examen de oftalmoscopia como mínimo cada año.	Detectar y tratar oportunamente las diferentes lesiones oculares, en especial la retinopatía diabética, las cataratas y el glaucoma.
Revisión de pies. Incluye el examen externo de los pies (en busca de úlceras, callos, deformidades, cambios en las uñas, etc.), valoración de la sensibilidad y de la circulación arterial en pies (palpar pulsos).	La persona debe hacerlo en casa a diario. El médico debe hacerlo mínimo cada año o más frecuente si ya existen alteraciones del pie o antecedentes de ulceración. También se sugiere que la persona asista a un servicio de podología mínimo cada año para revisión y educación preventiva.	Detectar oportunamente la presencia de lesiones que puedan llevar a ulceraciones e instaurar un tratamiento. Si la persona detecta algún cambio en casa debe asistir pronto a su médico. El médico o profesional de la salud que revisa los pies debe aprovechar ese momento para educación preventiva.
Perfil lipídico. Incluye la medición del colesterol total, del colesterol LDL, del colesterol HDL y de los triglicéridos.	Cada año o más frecuentemente si ya tiene alteraciones o está en tratamiento.	Detectar y tratar oportunamente las anomalías que se encuentren en el nivel de los lípidos para prevenir o evitar la progresión de la aterosclerosis.
Función renal.	La medición de albúmina en la orina (microalbuminuria) debe hacerse cada año o más frecuentemente si una primera prueba resultó "positiva". Dependiendo de la situación de cada persona, el médico ordenará otro tipo de exámenes (depuración de creatinina y proteinuria en orina de 24 horas; filtración glomerular isotópica, etc.).	Detectar y tratar oportunamente la nefropatía diabética.
Hemoglobina glucosilada (HbA1c).	En las personas que lleven un estable y adecuado control glucémico podría ser solicitado la HbA1c dos veces al año. En los que se ha cambiado la terapia recientemente o en aquellos que no logran metas de buen control puede ser más recomendable realizar la HbA1c cada tres (3) meses.	Conocer el estado de control glucémico. De acuerdo con los resultados se deberá ajustar el tratamiento.
Valoración del corazón.	A partir de los 35 años de edad la persona debe realizarse cada uno o dos años un electrocardiograma. Si éste es anormal, debe pasar a valoración por cardiólogo para que solicite otras pruebas adicionales.	Detectar la presencia de enfermedad coronaria y tratarla oportunamente.
Odontología.	Mínimo cada año.	Tratamiento oportuno de las lesiones dentarias y de sus anexos.
Valoración de la función tiroidea.	Se recomienda realizar un examen de TSH (hormona estimulante de la tiroides) cada cinco años en las personas con diabetes tipo 1 (o más frecuentemente si ya tiene diagnóstico de hipotiroidismo).	Detectar la presencia de hipotiroidismo. La causa principal es una tiroiditis autoinmune por lo que es conveniente solicitar además unos anticuerpos antiperoxidasa tiroidea.

Nota: Lleve esta hoja cada vez que vaya a consulta médica o a su servicio de salud y entréguesela al profesional de la salud que lo atiende.