



New Mexico Diabetes Care Guideline 2004

This guideline has been developed by New Mexico Health Care Takes On Diabetes, a broad coalition of New Mexico's diabetes care professionals, New Mexico Health Plans, the New Mexico Department of Health and the New Mexico Medical Review Association with technical advice and support from the American Diabetes Association.

At every visit with your health care professional, you should have the following checked:		At least once a year, you should have the following checked:	
Review Medications and Blood Sugar Log	Every time you see your health care professional, review your current medications and blood sugar testing log.	Special Monofilament test (foot exam)	This exam should check for how the sensory nerves in your feet work.
Blood Pressure Goal: 130/80	There is a risk of high blood pressure for all people with diabetes. High blood pressure can cause several problems related to your heart.	Microalbuminuria (urine test)	This test can detect protein in the urine, which can be a sign of kidney disease. Even though you may not have diagnosed kidney disease, you should have this test done yearly. This test is not a routine urine analysis.
Weight	Most people are overweight when they develop Type 2 diabetes. Even losing small amounts of weight can improve your health.	Cholesterol (blood test)	This is a fat-like substance in your blood. A level that is too high increases a person's risk for heart disease. There are two types of cholesterol. LDL is the "bad" type and should be below 100 to lower the risk of heart disease.
Feet	Nerve damage from diabetes can lessen the feeling in your feet. You may have cuts or sores on your feet without knowing it.	Triglycerides (blood test)	This is a fat-like substance that is carried through your blood to your tissues. High levels are linked with a risk for heart disease.
At least 2-4 times a year, you should have this test:		Dilated Eye Exam	An eye specialist should do this eye exam. Complications from diabetes can cause eye problems or blindness.
A1C Goal: < 7%	This is a blood test that measures your blood sugar level for the past few months. The goal for this test should be 7 or less.		

This guideline is based on the recommendations of the American Diabetes Association (ADA). For more information, including full documentation for the above clinical recommendations, consult the ADA website at www.diabetes.org or contact the ADA at 1-800-DIABETES. These materials were developed under a contract with the New Mexico Department of Health, Division of Public Health.

Graphic Design: Anna Dykeman Translation: Margaret Williams

(Español al revers)

**P.O. Box 3548
Albuquerque, NM 87190
(866) 796-9121
(505) 796-9121
www.nmtod.com**



Guía de Cuidado de la Diabetes en Nuevo México 2004

Este guía ha sido desarrollado por New Mexico Health Care Takes On Diabetes, una coalición de profesionales de salud de Nuevo México especializados en el cuidado de la diabetes, los planes de salud de Nuevo México, el Departamento de Salud de Nuevo México, y la Asociación de Revisos Medicos de Nuevo México con consejo técnico y apoyo de la Asociación de Diabetes Americana (ADA).

En cada visita con su proveedor de salud, lo siguiente debe ser revisado:		Usted debe de tener los siguientes exámenes por lo menos una vez al año:	
Los medicamentos y el registro diario del azúcar en la sangre	Cada vez que usted visite a su proveedor de salud, revise sus medicamentos actuales y el registro diario de las pruebas del azúcar en la sangre.	Examen monofilamento especial (Un examen de los pies)	Este examen debe revisar como responden los nervios sensorios de sus pies.
La presión arterial Meta: < 130/80	Existe un riesgo de presión arterial alta para todas las personas con diabetes. La presión arterial alta puede causar varios problemas relacionados con el corazón.	Microalbuminuria (análisis de orina)	Esta prueba puede detectar la proteína en la orina. La proteína en la orina puede ser una indicación que hay una enfermedad en los riñones. Aunque no le hayan diagnosticado con una enfermedad de los riñones, esta prueba se debe hacer anualmente. Este examen no es un análisis de orina rutinario.
El peso	La mayoría de personas están de sobrepeso cuando desarrollan la diabetes de Tipo 2. Perdiendo pequeñas cantidades de peso puede mejorar su salud.	Colesterol (análisis de sangre)	Esta es una sustancia en su sangre, parecida a la grasa. Un nivel muy alto aumenta los riesgos de enfermedades al corazón. Hay dos tipos de colesterol. El «LDL» es el colesterol «malo» y debe de estar a menos de 100 mg para reducir riesgos de enfermedades al corazón.
Los pies	Daño de nervios debido a la diabetes puede disminuir la sensación en sus pies. Usted puede tener cortadas o llagas en sus pies sin saberlo.	Triglicéridos (análisis de sangre)	Esta es una sustancia, que se parece a la grasa, y es transmitida a través de la sangre a los tejidos del cuerpo. Niveles altos están asociados con riesgos de enfermedades al corazón.
Usted debe de tomar este análisis por lo menos 2 a 4 veces al año:		Examen de ojos dilatados	Un especialista de ojos debe hacerle este examen. Complicaciones de la diabetes pueden causar problemas visuales o ceguera.
A1C Meta: < 7%	Este es un análisis de sangre que mide su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos meses pasados. La meta de esta prueba debería ser un nivel de 7 o menos.		

Este guía esta basado en recomendaciones hechas por la Asociación de Diabetes Americana (ADA). Para mas información, incluso documentación entera para las recomendaciones clinicas hechas en este guía, consulta el sitio de red del ADA en la dirección: www.diabetes.org o llame al ADA al 1- 800-DIABETES. Estos materiales fueron desarrollados bajo un contrato con el Departamento de Salud de Nuevo México, una división de Salud Pública.

(Turn over for English)

**P.O. Box 3548
Albuquerque, NM 87190
(866) 796-9121
(505) 796-9121
www.nmtod.com**