

OBJETIVOS METABÓLICOS

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010. Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus. OMS 2020

OBJETIVOS	Bueno	Regular	Malo
Glucemia en ayunas (mg/dl)	<110	110-140	>140
Glucemia 2h post alimento (mg/dl)	<140	140-200	>200
Colesterol total (mg/dl)	<200	200-239	>240
Triglicéridos en ayuno (mg/dl)	<150	150-200	>200
Colesterol LDL (mg/dl)	<100	100-150	>150
Colesterol HDL (mg/dl)	>40 H >50 M	35-40	<35
Presión Arterial (mm de Hg)	<120/80	121-129/81-84	>130/85*
Índice de Masa Corporal (Kg/m ²)	<25	25-27	>27
HbA1c %	<7%	7-8%	>8%
Cintura (cm)	<82 M <95 H	95-102 H 82-88 M	>102 H >88 M
Microalbuminuria (mg/dL)	< 30	30-299	>300

* Hipertensión. Si fumas, es una meta adicional que lo dejes.

OBJETIVOS	Mi meta en 3 meses
Glucosa en Ayunas	
Glucosa 2 horas después de comidas	
Hemoglobina Glucosilada	
Peso	
Presión Arterial	
Perímetro Abdominal	

RECUERDA REALIZAR

SEGUIMIENTO	TIEMPO
Visita Oftalmología	1 al año
Visita Odontología	1 cada 6 meses
Revisión de Pies	Diario
Hemoglobina glucosilada	Al menos 2 al año
Micro-albumina	Al menos 2 al año
Consulta Médica	Al menos 2 al año
Consulta Nutricional	Al menos 2 al año
Electrocardiograma	1 al año

Vacunas	Tiempo
Influenza	Cada Año
Neumococo	Cada 5 años
Hepatitis B	3 dosis
Herpes-Zoster	>50 años (2 dosis)
Tétanos-difteria	Cada 10 años
COVID-19	3 dosis

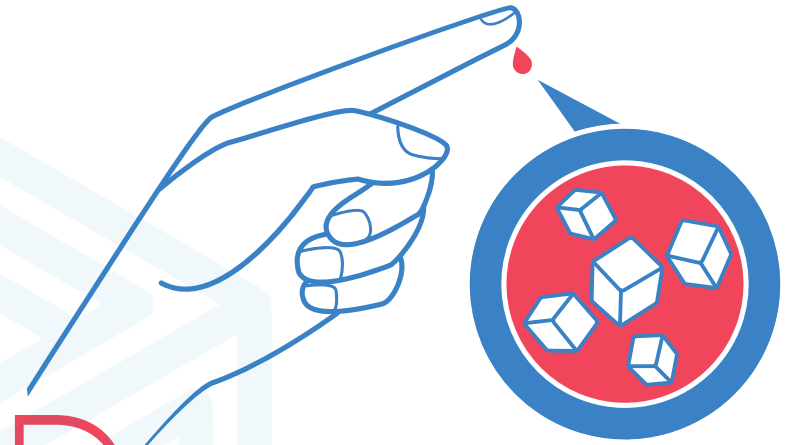


Medicina Interna



56-12-68-54-82 /Drlzaguirreg /Drlzaguirreg

BITACORA DE REGISTRO DE GLUCOSA MENSUAL



DIABETES

¿Qué hacer si tengo la glucosa baja?

1.- Si hay síntomas de Glucosa baja, debes de checarla. Si esta **ABAJO** de **70**



2.- Consumir **15** gramos de azúcares simples



3.- Esperar **15** minutos y volver a **CHECAR** la glucosa



4.- Si el azúcar esta en **100** ó más: ¡ **LISTO!**



Si está **abajo** de **100** mg/dL Reiniciamos **los pasos**