

## Reunión 10



## Prevenir complicaciones

### ¡Bienvenido!



Bienvenidos al encuentro 10 de Compañeros en Salud. Estamos muy felices de verlo de nuevo.

Hemos hablado sobre las cosas que debemos hacer para mantener la glucosa en equilibrio y prevenir las complicaciones de la diabetes. Las estrategias de las que hemos hablado incluyen:

- Monitoreo del azúcar en la sangre,
- Los números en que su nivel de azúcar en la sangre y A1c deben estar para prevenir complicaciones,
- Por qué es importante comer más fibra, frutas y verduras, y menos grasa y azúcar,
- Por qué necesitamos estar físicamente activos,
- La importancia de tomar medicamentos recetados por nuestros proveedores de atención médica, y
- La importancia de hablar con nuestros proveedores de atención médica y hacer preguntas sobre la diabetes y mantenerse en equilibrio.

Hoy hablaremos sobre algunas de las complicaciones que la diabetes puede causar y las formas de evitar que sucedan. Antes de comenzar la reunión 10, escuchemos lo que Luis hace para prevenir las complicaciones de la diabetes.

Tío no había podido pasar mucho tiempo con Carlos últimamente, por lo que hoy decidió llevarlo a su cita con el médico. "Creo que tú y yo necesitamos hacer algo juntos. ¿Por qué no vienes conmigo mañana a mi cita y luego podemos caminar al parque para jugar al fútbol? ¿Qué te parece eso?" preguntó tío. "¡Claro!" Carlos dijo con una gran sonrisa.



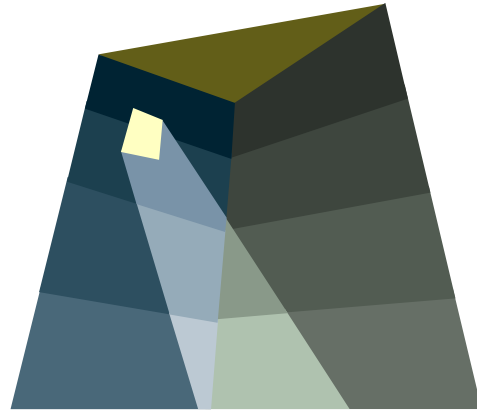
Tío tenía una cita con el doctor de sus ojos, así que recogió a Carlos temprano a la mañana siguiente. "¿Qué tienes que hacer en la clínica, tío?" Preguntó



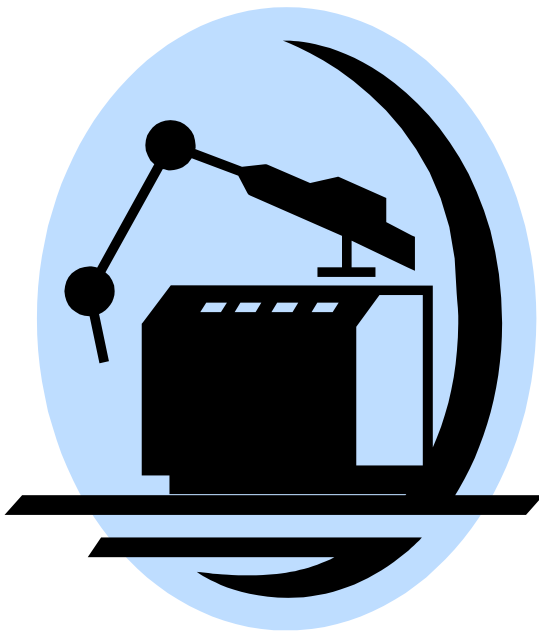
Carlos. Luis respondió: "Solo tengo que revisar mis ojos para asegurarme de que todo siga bien. Hace un par de años tuve algunos problemas con mis ojos y necesitaba que me viera el doctor. Si no lo hacía, el doctor me dijo que podría perder la vista. No quería que eso ocurriera, así que me hicieron un tratamiento con láser".

"¡Un láser! ¿Qué tipo de láser? ¿Te dolió?" preguntó Carlos.

Tío se rió y dijo: "Déjame explicarlo. Si cortas un pequeño agujero en un pedazo de papel y luego dejas que la luz del sol brille a través de él, obtienes una corriente de luz que brilla a través del agujero. Bueno, un láser es así.



Es una luz que brilla en mi ojo que se encarga del problema que tenía. Ahora voy aproximadamente dos veces al año y lo revisan para asegurarse que mis ojos estén bien. Bajar mi nivel de azúcar en la sangre también ha ayudado mucho. Ahora me siento mejor y estoy más sano", dijo tío.



La cita de Luis no tardó mucho, por lo que Carlos y tío pasaron casi la mitad del día en el parque.

"Gracias tío por ir al parque conmigo hoy y por siempre tomarte el tiempo para hablar conmigo para ayudarme a entender las cosas", dijo Carlos mientras él y tío caminaban hacia el auto para irse a casa.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Vista



Tío Luis se sometió a una cirugía ocular con láser para solucionar el problema que tenía con sus ojos. Hoy vamos a hablar sobre cómo puede proteger sus ojos, riñones, dientes y sistema nervioso de los problemas de diabetes.

Pensemos primero en la vista. Cuando tiene una buena visión, ¿qué cosas le gusta más ver? A Luis le gusta ver a Carlos jugar y aprender.

Hay muchas razones por las que necesitamos cuidar nuestros ojos. Las personas con diabetes pueden mantener sus ojos sanos manteniendo la glucosa en equilibrio.

Si la glucosa se mantiene alta, con el tiempo, una persona puede tener problemas oculares. Hay tres problemas oculares graves que puede tener una persona con niveles altos de glucosa en la sangre:

1. Retinopatía - problemas en la parte posterior del ojo (la retina),
2. Cataratas, y
3. Glaucoma

Hablemos primero de la retinopatía.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Retinopatía

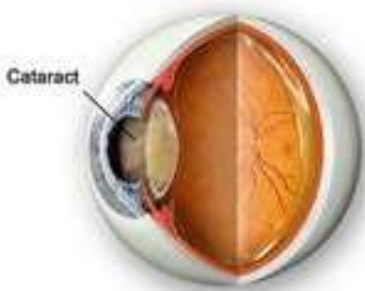


Hay muchos vasos sanguíneos pequeños que recubren el interior de nuestros ojos. La glucosa alta y la presión arterial fuera de equilibrio pueden hacer que los vasos sanguíneos del ojo se rompan y sangren en la retina del ojo. Esto se llama **retinopatía**, que es un problema ocular grave. La retinopatía puede causar visión borrosa e incluso ceguera.

### Tratamiento para la retinopatía

Para tratar la retinopatía, se realiza cirugía láser. La cirugía láser es un fuerte haz de luz que se dirige a la parte posterior del ojo (retina) para encoger los vasos sanguíneos que son demasiado grandes. También puede cerrar los vasos sanguíneos que tienen fugas de sangre. La cirugía láser no puede restaurar la visión que ya se ha perdido, pero puede evitar que empeore.

### Cataratas



Otro problema ocular grave son las cataratas.

**Las cataratas** causan que el lente del ojo se haga opaco. Causa visión borrosa y distorsionada. Es posible que conozca a personas que han tenido cataratas que han pasado por una cirugía y tienen muy buena visión ahora. Las cataratas también pueden suceder a personas que no tienen diabetes.

### Tratamiento para las cataratas

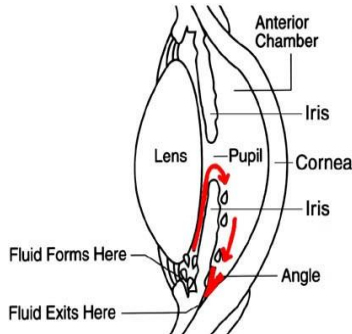
Para tratar las cataratas, se realiza una cirugía para reemplazar la lente nublada con una lente de contacto o un implante de lente. Esta es una cirugía muy exitosa que restaura la vista perdida.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Glaucoma



### Tratamiento para el glaucoma



### Prevención de problemas oculares



El tercer problema ocular grave es el glaucoma.

**El glaucoma** significa que hay un aumento de la presión del líquido dentro del ojo. La presión causa daño a los nervios oculares y pérdida de la visión. Las personas tienen problemas para ver las cosas a los lados (a veces llamada visión de túnel). El glaucoma también puede ocurrir a las personas que no tienen diabetes.

Para tratar el glaucoma, se usa un medicamento en forma de gotas para los ojos para reducir la presión en el ojo.

¿Ha experimentado algún problema ocular? Si es así, ¿qué tipo de tratamiento ha tenido?

Todos estos problemas oculares se pueden prevenir o tratar. Al mantener su glucosa en equilibrio, estos problemas oculares graves se pueden prevenir o postponer.

Aquí hay algunas cosas que se pueden hacer para cuidar y proteger la vista.

1. Mantenga la glucosa en equilibrio.
2. Mantenga su presión arterial en 130/80 o menos.
3. Hágase un examen de la vista con dilatación una vez al año:
  - Su oftalmólogo usará gotas para hacer que el centro negro de sus ojos (pupila) se agrande para que pueda ver los pequeños vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Este examen no duele y no es el mismo examen que se hace para los anteojos.

## Reunión 10



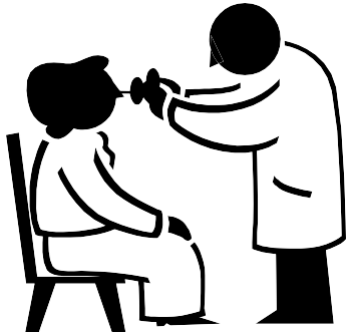
## Prevenir complicaciones



4. No fume. Si fuma ahora, deje de fumar. Hable con su proveedor sobre las maneras de dejar de fumar.

5. Visite al oftalmólogo de inmediato si tiene alguno de estos problemas:

- Visión borrosa
- Ve dobles, manchas o anillos alrededor de las luces
- Uno o ambos ojos duelen
- Siente presión en el ojo
- No puede ver las cosas a los lados
- Tiene problemas para leer



6. Obtenga anteojos nuevos cuando su glucosa esté en equilibrio.

Las personas pueden tener visión borrosa cuando su glucosa cambia mucho con el tiempo. Esto no es daño ocular. Los ojos se enfocan de manera diferente cuando una lectura de glucosa es de 100 la mayor parte del tiempo, en comparación con cuando es de 200 o 300 la mayor parte del tiempo. Algunas personas necesitan diferentes anteojos si la glucosa cambia.

Sus ojos tardan aproximadamente 4 semanas en adaptarse a los nuevos niveles de glucosa. Hágase revisar los ojos en busca de anteojos cuando su glucosa sea aproximadamente la misma durante 4 semanas seguidas.

Encontrar problemas oculares graves a tiempo puede salvar la vista de una persona. Las personas con diabetes necesitan hacerse un examen de la vista al menos una vez al año. El daño ocular no tiene síntomas en la etapa temprana y es tratable. Recibir tratamiento de inmediato puede salvar la vista.





## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Dientes y Encías: Protege tu sonrisa



### Síntomas de la infección de las encías

Imagina en tu mente la hermosa sonrisa de un niño. Esa imagen en tu mente también te hace sonreír, ¿no? Todos deberíamos ser capaces de sonreír cuando queramos, pero a veces las sonrisas se esconden detrás de una mano, un libro o algo más. Una de las razones más comunes para esto es porque las personas pueden tener problemas con sus dientes y encías.

¿Sabías que la diabetes aumenta el riesgo de problemas en los dientes y las encías?

La glucosa alta puede provocar infecciones de las encías y los huesos que mantienen los dientes en su lugar. Como todas las infecciones, las infecciones de las encías pueden hacer que la glucosa aumente, empeorando el problema. Sin tratamiento, los dientes pueden aflojarse y caerse.

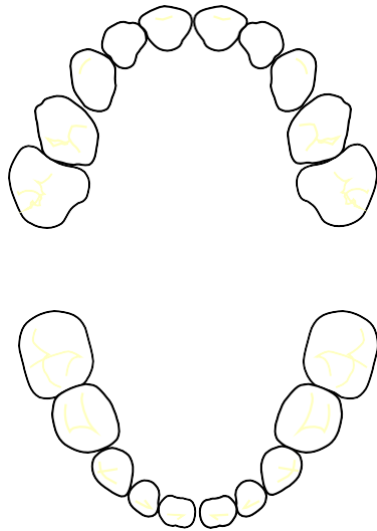
Es importante estar al tanto de los primeros signos o síntomas de una infección de las encías para que pueda ocuparse de esto de inmediato. Si tiene una infección de las encías, puede ver que:

- Las encías sangran cuando se cepilla o usa hilo dental,
- Encías hinchadas, rojas o sensibles,
- Encías que se han alejado de los dientes haciendo que los dientes se vean más largos,
- Mal aliento o mal sabor de boca,
- Dientes que duelen al masticar,
- Sentir punzadas en los dientes cuando no está comiendo, o Sus dientes se mueven.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones



### Dientes y encías saludables

Las mejores maneras de proteger los dientes y las encías son:

- ❖ Cepílese los dientes y use hilo dental dos veces al día con un cepillo de dientes suave,
- ❖ Cepílese las encías y la lengua con un cepillo de dientes suave,
- ❖ No fume ni mastique tabaco,
- ❖ Mantenga su nivel de azúcar en la sangre en equilibrio,
- ❖ Consulte a su dentista cada 6 meses o más a menudo si se recomienda,
- ❖ Dígale a su dentista que usted tiene diabetes, y
- ❖ Hágase limpiar los dientes cada 6 meses.

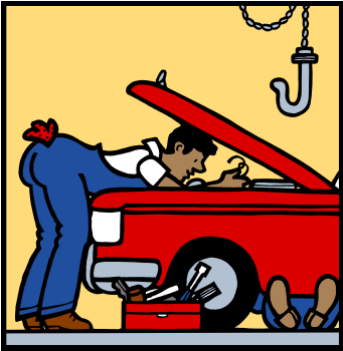




## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Proteja su Riñones



### Nefropatía



### Síntomas



¿Sabe para qué sirven los riñones?

Los riñones filtran los desechos dañinos del cuerpo para limpiar la sangre. La sangre limpia sale de los riñones y vuelve al torrente sanguíneo a través de una vena. Los desechos salen del cuerpo en forma de orina.

Para entender cómo funcionan los riñones, solo piense en el aceite del automóvil. El filtro de aceite mantiene el aceite limpio y protege el motor para que un automóvil funcione sin problemas. Atrapa la suciedad y la suciedad que está afuera y evita que entre en el motor. Los riñones hacen lo mismo por el cuerpo para que podamos estar bien.

El daño renal se llama nefropatía. La diabetes puede causar enfermedad renal al dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones que filtran los desechos. Con el tiempo, el nivel alto de glucosa y de presión arterial pueden dañar estos vasos sanguíneos.

Si los riñones están dañados, tampoco pueden filtrar los desechos. La enfermedad renal luego hace que la proteína se derrame en la orina y los productos de desecho se acumulen en la sangre.

Las infecciones de la vejiga o los riñones también pueden causar daños. Si tiene una infección de la vejiga o los riñones, puede:

- Orinar con más frecuencia de lo habitual,
- Siente que necesita orinar, pero no puede hacerlo,
- Tiene una sensación de ardor al orinar, o
- Tiene dolor de espalda.



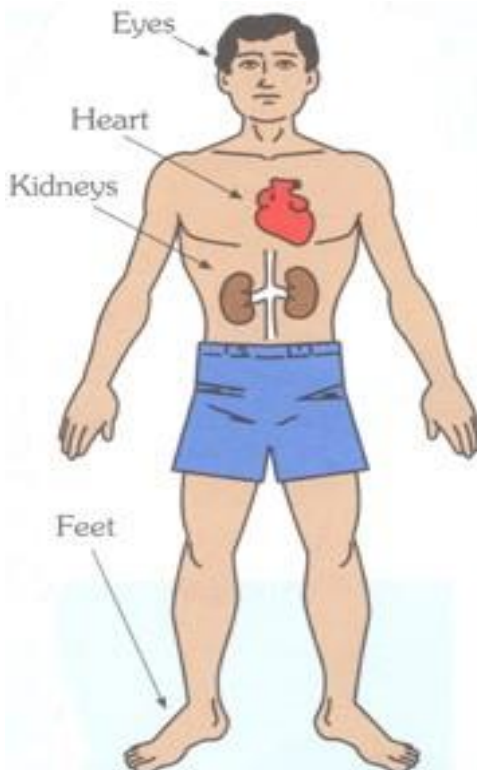
## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Tratamiento



### Prevenir el daño renal



Comer alimentos saludables y usar medicina puede tratar el daño renal temprano. Pero cuando los riñones ya no funcionan normalmente, una persona debe tener su sangre filtrada para eliminar los productos de desecho que se han acumulado en la sangre. Hay tres maneras de tratar los riñones que no están funcionando de la manera que deberían:

1. Una persona puede recibir diálisis con una máquina varias veces a la semana en un centro de diálisis,
2. La diálisis se puede hacer en casa con una solución especial colocada en el abdomen (área b), llamada diálisis peritoneal. o
3. Una persona puede someterse a un trasplante de riñón.

¡Proteger sus riñones es importante! Aquí hay algunas cosas que puede hacer para proteger sus riñones:

- Mantenga el azúcar en la sangre y la presión arterial en equilibrio,
- Hágase revisar los riñones una vez al año con un análisis de sangre. También se debe realizar una prueba especial de orina llamada micro albumina. Si la micro albúmina es demasiado alta, se pueden tomar medicamentos para reducirla, y
- Trate de inmediato las infecciones de la vejiga o los riñones.



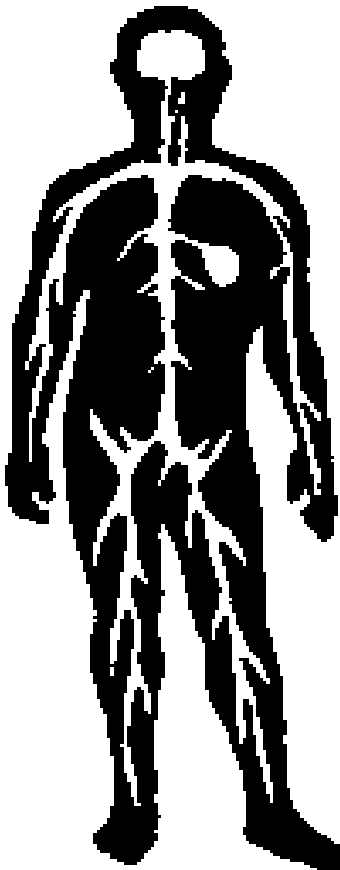
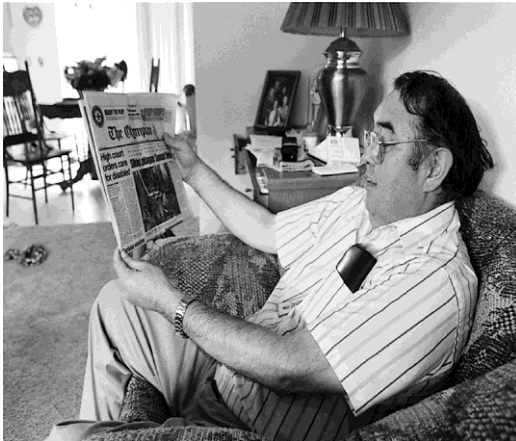
## Encuentro 10

## Prevenir complicaciones

### Daño a los

### nervios:

### Protege tu sentido del tacto.



Pensemos en las cosas que toca todos los días.

Ahora piense cómo sería si no pudiera sentir esas cosas. Haría que el mundo que lo rodea fuera muy diferente, ¿verdad?

Los nervios llevan mensajes de ida y vuelta entre el cerebro y otras partes del cuerpo. Tenemos nervios en todo nuestro cuerpo.

¿Sabías que con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos que llevan oxígeno a algunos nervios? El nivel alto de azúcar en la sangre también puede dañar la capa de los nervios.

El daño a los nervios, conocido como neuropatía, puede causar una serie de problemas, como entumecimiento, hormigueo o dolores punzantes en los brazos, las manos, las piernas o los pies. Hay otros tipos de daño a los nervios que pueden suceder que es posible que no conozca.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones



Los nervios que van al estómago, los intestinos y otras partes del sistema digestivo también pueden verse afectados por el alto nivel de azúcar en la sangre. Cuando los nervios del estómago están dañados, los músculos del estómago no funcionan como deberían, y la comida puede permanecer en el estómago demasiado tiempo.



El daño a los nervios también puede causar problemas sexuales con algunas personas. Estos problemas pueden ser causados por un nivel alto de azúcar en la sangre o el medicamento que una persona está tomando.

Nadie debería avergonzarse de hablar de estos de estos problemas porque los problemas sexuales son más comunes de lo que se podría pensar.

Si tener relaciones sexuales es un problema, las personas deben hablar con su proveedor de atención médica al respecto. Hay cosas que se pueden hacer para solucionar el problema.



## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Prevenir el daño a los nervios



Los nervios también van al corazón, la vejiga, los vasos sanguíneos y a lo largo de la cabeza y la cara. El daño a estos nervios también puede causar problemas graves. Si tiene uno o más de los problemas mencionados, es posible que tenga algún daño a los nervios debido a la diabetes. Dígale a su médico acerca del problema.

Hay maneras de prevenir los problemas nerviosos. La mejor manera de obtener ayuda es hablar con su proveedor de salud.

Aquí hay algunas maneras en que puede proteger su cuerpo del daño a los nervios:

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal,
- Limite la cantidad de alcohol que bebe,
- No fume,
- Cuide sus pies,
- Informe a su médico sobre cualquier problema que tenga con las manos, los pies, las piernas, el estómago, los intestinos o la vejiga, problemas cuando tenga relaciones sexuales, niveles bajos de azúcar en la sangre y mareos,
- Pídale a su proveedor que revise si hay daño a los nervios, como la prueba de monofilamento en los pies.





## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

### Revisemos



El camino para mantenerse saludable no siempre es fácil, ¡pero vale la pena! Usted tiene esta información para que pueda comprender mejor la diabetes y cómo mantenerse en equilibrio.

Para mantenerse saludable y prevenir complicaciones, es importante:

1. Mantener la glucosa en equilibrio: (Un A1C inferior a 7)
2. Hágase revisar los ojos por su médico al menos una vez al año
3. Hágase un examen dental al menos una vez al año
4. Hágase revisar los riñones con un análisis de sangre una vez al año
5. Coma menos grasa y azúcar
6. Tomar medicamentos, si se los recetan
7. Estar físicamente activo la mayoría de la semana
8. Hable con su proveedor de salud si se siente deprimido o tiene problemas sexuales
9. No fume ni mastique tabaco





## Reunión 10

## Prevenir complicaciones

**¡Establecer una meta!**



Tomemos unos minutos ahora para escribir un objetivo en el que planea trabajar esta semana para mantenerse saludable y prevenir complicaciones. Recuerde todo lo que hemos hablado hoy.

---



---



---



---

**¡Gracias!**

¡Gracias por venir! Esperamos con interés verlos en nuestra próxima reunión.

**3 preguntas**



Tómese unos minutos para darnos su opinión sobre la reunión en la página siguiente.



## **Reunión 10**

**Revisión de las  
reuniones 1-9,  
Preguntas, Diccionario,  
Folletos**

## Examen de las reuniones 1 a 9

REUNIÓN	PUNTOS CLAVE
<p>1. El equilibrio de glucosa marca la diferencia</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar,</li> <li>2. Mida la glucosa a menudo con objetivos de 80 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas,</li> <li>3. Establezca metas para obtener <b>A1c inferior a 7</b></li> <li>4. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y</li> <li>5. ¡No te rindas! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!</li> </ol>
<p>2. Medicina y equilibrio de glucosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La diabetes cambia con el tiempo,</li> <li>2. Los medicamentos para la diabetes son una parte importante del plan de tratamiento de la diabetes,</li> <li>3. Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre,</li> <li>4. Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que el cuerpo produce O ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina,</li> <li>5. Es importante trabajar con su proveedor de salud y otros socios en la atención, y</li> <li>6. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!</li> </ol>

### 3. Equilibrio de alimentos y glucosa



1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No se salte comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

### 4. Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
  - a) El plan de comidas de intercambio
  - b) El Plan de Índice Glucémico
  - c) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. El plan de contar carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de glucosa y preste atención a cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.

5. Muévase más, siéntase menos



1. Ejercicio significa:

- ✓ está físicamente activo al menos 10 minutos por vez, durante el día
- ✓ Repetirlo al menos 3-4 veces por semana
- ✓ Hacer que el corazón lata más rápido y sudar un poco
- ✓ ¡es DIVERTIDO! y

2. Trabaje hasta 30 minutos, luego 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

6. Diabetes y un corazón sano



1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 80 – 130 antes de una comida; menos de 180 una o dos horas después de una comida; A1c menor a 7,

2. Trabajar hacia una **presión arterial de 130/80**,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,

4. Tome medicamentos si se los recetan,

5. Trabaje como socio con su proveedor de salud y su equipo de diabetes.

7. Diabetes y colesterol



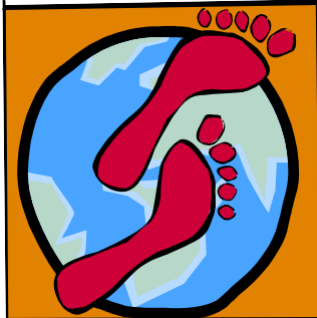
1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:

- HDL superior a 40 en hombres, más de 50 en mujeres
- LDL inferior a 100
- Colesterol total inferior a 200
- Triglicéridos inferiores a 150

2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar,

3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos.

8. ¡Los pies sanos nos mantienen en marcha!



1. Revise sus pies todos los días,
2. Siempre tenga las uñas de los pies recortadas rectas,
3. Use zapatos y calcetines todos los días, nunca camine descalzo,
4. Pídale a su proveedor de salud que revise sus pies en cada visita a la clínica, y
5. Comuníquese con su proveedor de salud de inmediato si encuentra un problema con los pies.

9. Estrés, depresión y diabetes



1. El estrés y la depresión afectan la glucosa,
2. Hay muchas maneras de reducir el estrés,
3. Elija una actividad para reducir el estrés y practíquela,
4. Hable con un amigo o familiar si le ayuda,
5. Si se siente deprimido, hable con su médico para averiguar si se trata de la diabetes o depresión,
6. Obtenga tratamiento si está deprimido.

## ¡Manténgase saludable! Prevenir complicaciones



Al hacer preguntas, usted se convierte en un socio activo en su atención médica. Aquí hay algunas preguntas que tal vez desee hacerle a su proveedor de salud.

- ¿Puedo tener una cita para un examen ocular con dilatación?
- ¿Cuáles son los resultados de mi examen de la vista?
- ¿Qué debo hacer si empiezo a notar un problema con mis ojos?
- ¿Puedo tener una cita para un examen dental?
- ¿Qué debo hacer para cuidar mis dientes y encías?
- ¿Cuál es el resultado de laboratorio de la prueba de micro albúmina para revisar mis riñones?
- Si estoy deprimido, ¿con quién puedo hablar aquí en la clínica al respecto?
- ¿Se puede iniciar un grupo de apoyo para aquellos de nosotros que lidiamos con la diabetes?

Estas son solo algunas de las preguntas que puede tener sobre cómo mantenerse saludable. Si tiene preguntas, escríbalas y llévelas con usted a su próxima visita a la clínica. Recuerde, su proveedor de salud estará encantado de responder a sus preguntas y trabajar con usted como socio en su atención médica.

**Diccionario**  
**Reunión 10: ¡Prevenir complicaciones!**

<b>Término</b>	<b>Significado del término</b>
A1C	Un análisis de sangre que mide el promedio de glucosa durante los últimos 3 meses.
Inhibidores de la ECA	Un tipo de medicamento utilizado para bajar la presión arterial. Los estudios también muestran que también puede ayudar a prevenir o retrasar la enfermedad renal en personas con diabetes.
Cataratas	Opacidad del lente cristalino del ojo.
Depresión	Sensación de tristeza que puede durar más de lo normal y puede afectar las actividades diarias.
Diálisis	Una forma de eliminar los desechos de la sangre cuando los riñones ya no pueden hacer el trabajo.
Glaucoma	Una enfermedad ocular que puede causar un aumento de la presión dentro del ojo. El glaucoma puede causar problemas de visión y ceguera.
Enfermedad de las encías (enfermedad periodontal)	Daño a las encías. Las personas que tienen diabetes pueden ser más propensas a tener enfermedad de las encías que las personas que no tienen diabetes.
Riñones	Dos órganos en la parte baja de la espalda que limpian los desechos y venenos de la sangre. Los riñones tienen la forma de dos frijoles grandes y son el filtro del cuerpo.
Cirugía láser	Usa un haz de luz fuerte y especial para curar un área dañada. Una persona con diabetes puede ser tratada con un rayo láser para curar los vasos sanguíneos en el ojo.
Micro albúmina	Una prueba de laboratorio especial que revisa la orina para detectar signos tempranos de enfermedad renal. Esta prueba debe hacerse una vez al año.

Nefropatía	Enfermedad de los riñones causada por daños de niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre.
Neuropatía	Enfermedad del sistema nervioso.
Proveedor De salud	Una persona que pertenece al equipo médico que lo ayuda a mantenerse saludable.
Retinopatía	Una enfermedad de los pequeños vasos sanguíneos en la retina del ojo.