

CONTROLES:

- **Hemoglobina glicosilada** (mide el promedio de las glucemias de los últimos 3 meses): la frecuencia del control la determinará su médico tratante.
- **Examen oftalmológico:** 1 vez al año (de acuerdo al resultado, el oftalmólogo puede aumentar la frecuencia a cada 3-6 meses).
- **Cuidado de los pies y evaluación:** 1 vez al año, si hay alteraciones o alto riesgo en cada visita. Test de neuropatía 1 vez al año.
- **Control de la Presión Arterial:** en cada visita
- **Proteinuria/ microalbuminuria:** 1 vez al año desde el comienzo en DBT II y después de 3-5 años en DBT I. De acuerdo al resultado: creatinina o clearance de creatinina.
- **Perfil lipídico:** 1 vez al año. Si el riesgo es bajo, se puede hacer cada 2 años.
- **Electrocardiograma:** en mayores de 40 años debe realizarse anualmente.
- **Evaluación para la realización de ecografía abdominal** (en busca de esteatohepatitis/esteatosis hepática) **y de polisomnografía nocturna con oximetría.**
- **Vacunación:**
 - Antigripal: anualmente
 - Neumococo: 1 vez la vacuna P13 y P23. Los pacientes mayores o iguales a 65 años, necesitan una 2ª dosis si recibieron la vacuna > 5 años previos y la edad en el momento de la vacunación era < a 65 años.
 - Hepatitis B: en menores de 65 años.
- **Control odontológico:** anual, variando la frecuencia de acuerdo a los hallazgos.
- **Evaluación de dieta y ejercicio en cada consulta.**
- **Educación:** continua
- **Objetivos individualizados para cada persona:**
 - Glucemias en ayuna: 80-130 mg/dl
 - Glucemias durante el día < 160-180 mg/dl
 - Hemoglobina glicosilada < 6.5-7%
 - Ninguna hipoglucemia
 - Actividad física 30 minutos todos los días o al menos 5 días a la semana
 - Descenso de peso del 5-10 % en 6 meses