

Dia mundial do Diabetes

14 do novembro

**Organização
Pan-Americana
da Saúde**

Escritório Regional da
Organização Mundial da Saúde

© OPAS/KMC 2009

Entenda o Diabetes, Tenha-o sob controle

- Conheça os riscos e sinais de alerta
- Saiba como responder e a quem perguntar
- Saiba como cuidar e controlar o diabetes



ALAD
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES


CARMEN


dia mundial do diabetes

Recomendações para melhorar o cuidado do diabetes

	Componente	Frequência	Limites/ Descrição
CONSULTAS	Pressão Arterial	Cada consulta	<130/80
	Exame de fundo de olho	1 vez/ ano	Fundoscopia
	Exame Odontológico	Cada 6 meses	Exame de dentes e gengivas
	Revisão dos pés	Cada consulta	Tirar meias e sapatos
	Exame completo dos pés	1 vez/ ano	Encaminhar ao podólogo se de alto risco
	Vacinação anti-gripal	1 vez / ano	Conforme disponibilidade
LABORATÓRIO	Hemoglobina A1c	Cada 3-6 meses	<7%
	Triglicerídeos	1 vez/ ano	<200 mg/dl (5.0mmol/l)
	Colesterol total	1 vez / ano	<200 mg / dl (5.0mmol/l)
	LDL	1 vez / ano	< 100 mg/ dl (<2.2mmol/l)
	HDL	1 vez/ ano	>40mg/dl (>1.0mmol/l) homens; >50mg/dl (1.1mmol/l) mulheres
	Creatinina	1 vez/ ano	Aplicar a fórmula de Cockcroft-Gault para obter o clearance: ≤90ml/min/1,73m ²
	Microalbuminúria	1 vez/ ano	> 17mg/l
EDUCAÇÃO	Metas de tratamento	Cada consulta	Discutir com o paciente
	Glicemia capilar	Monitoração	Recomendar segundo necessidade
	Alimentação saudável	Cada consulta	Recomendar sempre
	Atividade Física	30' 5-7 vezes/ semana	Recomendar segundo indicação