

- Es importante hacerse el auto examen de azúcar en la casa diariamente Y hacerse el examen A1C cada 3-6 meses en la oficina de su médico.
- Saber AMBOS resultados le ayudará a controlar su diabetes.
- El gráfico que sigue le enseña como se comparan los dos exámenes uno con el otro.



“Tiene Azúcar?”

Debe saber sus números

EL Azúcar en la sangre y el A1C	
Si su A1C es:	Entonces su azucar generalmente esta:
6.0%	120
7.0%	150
8.0%	180
9.0%	210
10.0%	240
11.0%	270

Su meta son estos números

Controlando su diabetes le puede ayudar a sentirse mejor de salud.

Manteniendo el azúcar (glucosa) cerca del nivel normal reduce el riesgo de tener problemas de salud asociadas con la diabetes — como problemas con sus pies, sus ojos, el corazón, y sus riñones.

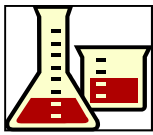
Para controlar su diabetes,
Debe saber su nivel de azúcar y su meta!

Use este guía para ayudarle a controlar su diabetes!

Para más información:

The Institute for Urban Family Health
Bronx Health REACH
930 Grand Concourse, Suite 1A
Bronx, NY 10451
Phone: 718-588-1235





Hay dos maneras distintas para medir el nivel de azúcar



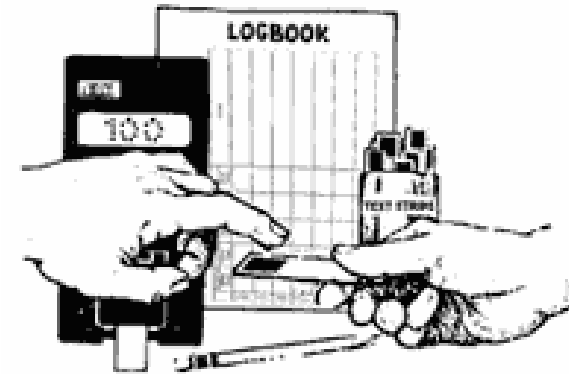
1. Examen A1C :

- Éste examen mide el promedio de azúcar en la sangre en los últimos tres meses.
- Es la mejor manera de saber su control general de azúcar (glucosa) en los últimos 3 meses.
- Éste examen se hace en la oficina de su médico.
- El medico tomará un poco de sangre para hacer el examen A1C.
- El examen demuestra si el azúcar esta normal o muy alta.
- Si el nivel de azúcar en la sangre ha estado alto durante los últimos 3 meses, el nivel de A1C estará alto.
- Para la mayoría de personas, el mejor nivel para su A1C es 7%.
- Si su nivel es más de 8%, hable con su médico para cambiar su plan de tratamiento para bajar su A1C.

Nivel de Azúcar	Resultado de A1C
Normal	6% o menos
Meta	7% o menos
Alto	8% o mas

2. Auto Examen de Azúcar (Glucosa)

- Usted puede hacerse el examen en la casa usando una gota de sangre y una maquina de probar el azúcar. El resultado le demostrará el nivel de azúcar en la sangre en ese momento.



- Te ayudará a entender como ciertas comidas, ejercicios y medicamentos cambian el nivel de azúcar en la sangre.
- El auto examen usualmente se hace antes de comer, 2 horas después de comer, y antes de dormir. Pregúntele a su médico cuantas veces debe de hacerse el auto examen.

Horario para hacer el auto examen de azúcar	Meta para personas con Diabetes
Antes de Comer	90-130
2 horas después de comer	<180
Antes de dormir	110-150