

- 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 numeros

Su meta son estos numeros

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

Controlar 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.

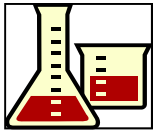
Para controlar su diabetes,
Debe saber su nivel de azúcar y su meta!

Use este guia para ayudarle a controlar su diabetes!

Para más información:

The Institute for Family Health
Bronx Health REACH
16 East 16th Street
NY, NY 10003
212-633-0800 ext 1232





Hay dos maneras distintas para medir el nivel de azúcar



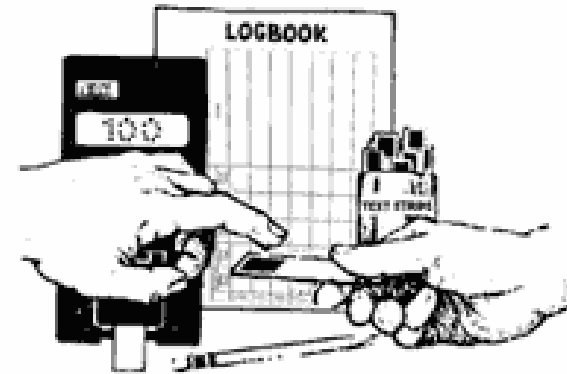
1. Examen A1C :

- 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 azucar. 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 exámen usualmente se hace antes de comer, 2 horas despúes de comer, y antes de dormir. Preguntele 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 despues de comer	<180
Antes de dormir	110-150