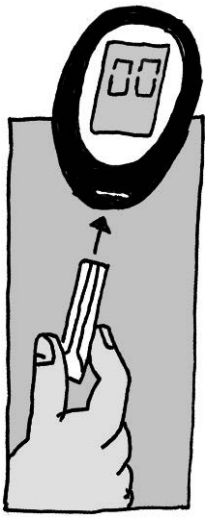
GLUCÓMETROS

Un glucómetro o medidor de azúcar usa una pequeña gota de sangre para mostrar cuánta glucosa (azúcar en la sangre) hay en su sangre en ese momento.

Primero, lea la información que incluye su glucómetro. Luego, siga las instrucciones para preparar su medidor.



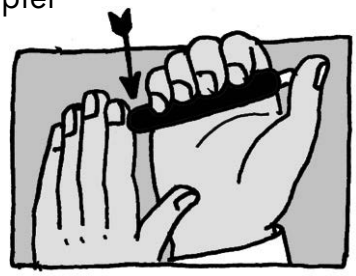
Cómo usar su glucómetro

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

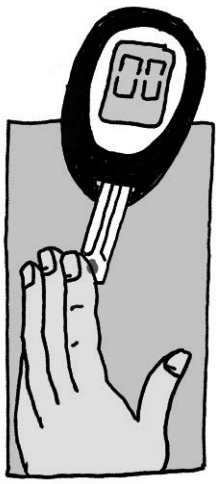
2. Coloque la lanceta o aguja en el lancetero o dispositivo de punción (si no está ya listo).

3. Coloque la tira de prueba en el medidor.

4. Pinche el dedo suavemente con el dispositivo. Un buen sitio para pinchar es la piel gruesa al lado de las uñas.



5. Toque la gota de sangre en su dedo con la tira de prueba. En unos pocos segundos, el glucómetro mostrará su número de azúcar en la sangre.



6. Deseche la lanceta (aguja) en un recipiente para objetos punzantes u otro envase sellado de plástico duro.

Todos los glucómetros son diferentes. Si tiene preguntas, llame al número de teléfono en la parte posterior del glucómetro o consulte con su médico o farmacéutico.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2014 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

METAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar bien el azúcar en la sangre es importante para todas las personas que tienen diabetes. Pero alcanzar sus metas a veces puede ser difícil. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle a alcanzar sus metas:

- Chequear con frecuencia sus niveles de azúcar en la sangre
- Mantener un diario de todos los resultados de medir el azúcar en la sangre
- Comer a horas regulares y no saltar comidas
- Mantener un diario de lo que come
- Haga actividades (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) por lo menos 30 minutos cada día
- Reducir el estrés en su vida
- Acudir a todas sus citas con el doctor
- Traiga el diario de los resultados a sus citas con el doctor
- En cada visita hable con su doctor sobre sus metas para el azúcar en la sangre
- Dormir 7 a 8 horas cada noche
- Tenga un plan para cuando esté enfermo
- Sepa los señales del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratar esta condición
- Tome su medicina para la diabetes todos los días

Escriba las metas para el azúcar en la sangre que han decidido su medico y usted juntos, en esta tabla. Recorte la tabla y manténgala a mano. Así podrá recordar fácilmente sus metas.

Metas de azúcar (glucosa) en la sangre*

Hora	Para personas con diabetes	Su meta
Antes de las comidas	80 a 130 mg/dL	
2 horas después de comer (posprandial)	Menos de 180 mg/dL	
A1C	7% o menos	

*Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

Si su azúcar en la sangre está fuera de control y no sabe por qué o qué hacer, llame en seguida a la oficina de su doctor o clínica para la diabetes. Ellos están para ayudarle

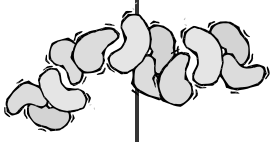
Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2012 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

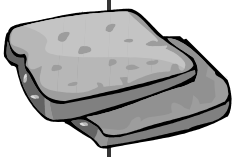
LOS CARBOHIDRATOS
Y EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

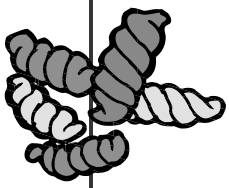
Los alimentos con carbohidratos o "carbos" le dan a su cuerpo la energía que necesita para mantenerse saludable. Algunos carbos elevan con rapidez el azúcar en la sangre. Otros carbos elevan el azúcar en la sangre con más lentitud.

Los carbos que elevan lentamente su azúcar en la sangre son los mejores. Comer demasiados carbos o demasiados carbos que elevan rápidamente el azúcar en la sangre puede hacerle más difícil el control de su azúcar en la sangre.

Aquí encontrará una lista de muchos alimentos con carbohidratos que elevan lentamente el azúcar en la sangre. Comer estos alimentos *en la cantidad correcta*, en el momento correcto según su plan de alimentos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre y la diabetes.







CARBOS QUE ELEVAN EL AZÚCAR EN LA SANGRE LENTAMENTE O SÓLO UN POCO

Arroz: Arroz integral

Bebidas: café, té, jugo de tomate o jugo de vegetales 100% (bajo en sal), Slim Fast, todas las bebidas de dieta

Cereales: All-Bran, avena irlandesa, Glucerna (todos los tipos)

Frijoles/habichuelas/legumbres: blancos, cannellini, chícharos, colorados, negros, garbanzos, guisantes, lentejas, limas, soya

Frutas: ciruelas, ciruelas pasas, coctel de frutas, dátiles, kiwis, fresas, manzanas (frescas y secas), mangos, melocotones o peras (frescas, secas o enlatadas en su jugo), naranjas, nectarinas, toronja, uvas

Galletas dulces y saladas: 1 galleta pequeña de avena (2.5"/0.9 oz.)

Granos: bulgur, cebada, centeno, grano de trigo tosco, quinua, sémola, trigo sarraceno

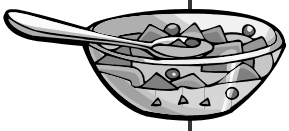
Lácteos: leche (todos los tipos) y yogur ("plain" y "light")

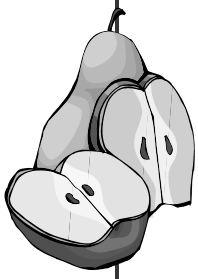
Meriendas: helados (todos los tipos), nueces (todos los tipos), M&M de maní, barras Extend, barras NutriSystem, barras SmartZone, Snickers, barras Glucerna (todos los tipos y todas las barras)

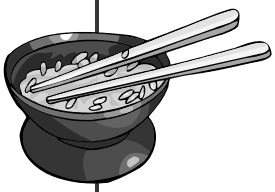
Pan: integral de centeno, de masa fermentada (trigo o centeno); tortillas de maíz

Pasta/fideos: todas las formas de pasta hechas de sémola o trigo duro

Vegetales: todos los vegetales sin almidón, excepto remolachas enlatadas, colinabo, colirrábano. Además, limite o evite comer papas







Hable con su médico, educador en diabetes o dietista/nutricionista con licencia para aprender más sobre qué alimentos con carbohidratos puede comer para que sea más fácil controlar su azúcar en la sangre y su diabetes.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2010 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

PLAN DE CUIDADO DE LA DIABETES

CUIDESE BIEN

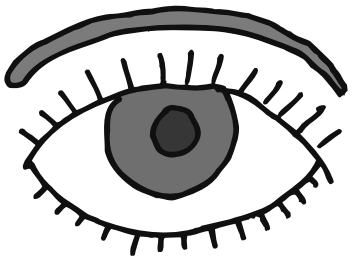
Cada 3 meses

- Visita de rutina a su médico
- Prueba de sangre A1C
  Cada 3 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es muy alto
- Chequeo de presión sanguínea
- Peso
- Revisión de los pies

Cada 6 meses

- Prueba de sangre A1C
  Cada 6 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es bueno
- Examen de dientes y encía en el dentista

Cada año



- Examen físico (chequeo) por su médico
- Examen completo de los pies
- Chequeo del colesterol y otras grasas del cuerpo (perfil de lípidos)
- Examen completo de los ojos (ojo dilatado) por un médico especialista (oftalmólogo)
- Vacuna contra la influenza (flu)
- Pruebas de los riñones

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2012 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL Y LA DIABETES

Coma menos "grasas malas" (grasas saturadas y grasas trans) y colesterol.

Lea las etiquetas de los alimentos. Compre alimentos bajos en grasa y altos en fibra.

Comer alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans (las grasas "malas") y colesterol puede causar serios problemas de salud, incluyendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Si usted tiene diabetes, su riesgo de tener problemas de salud es todavía mayor.

¡Sea listo! Para mantenerse saludable, coma menos grasas malas y más grasas buenas (insaturadas) como éstas:

- nueces
- aceites vegetales (aceite de oliva y de canola)
- pescado
- aguacate

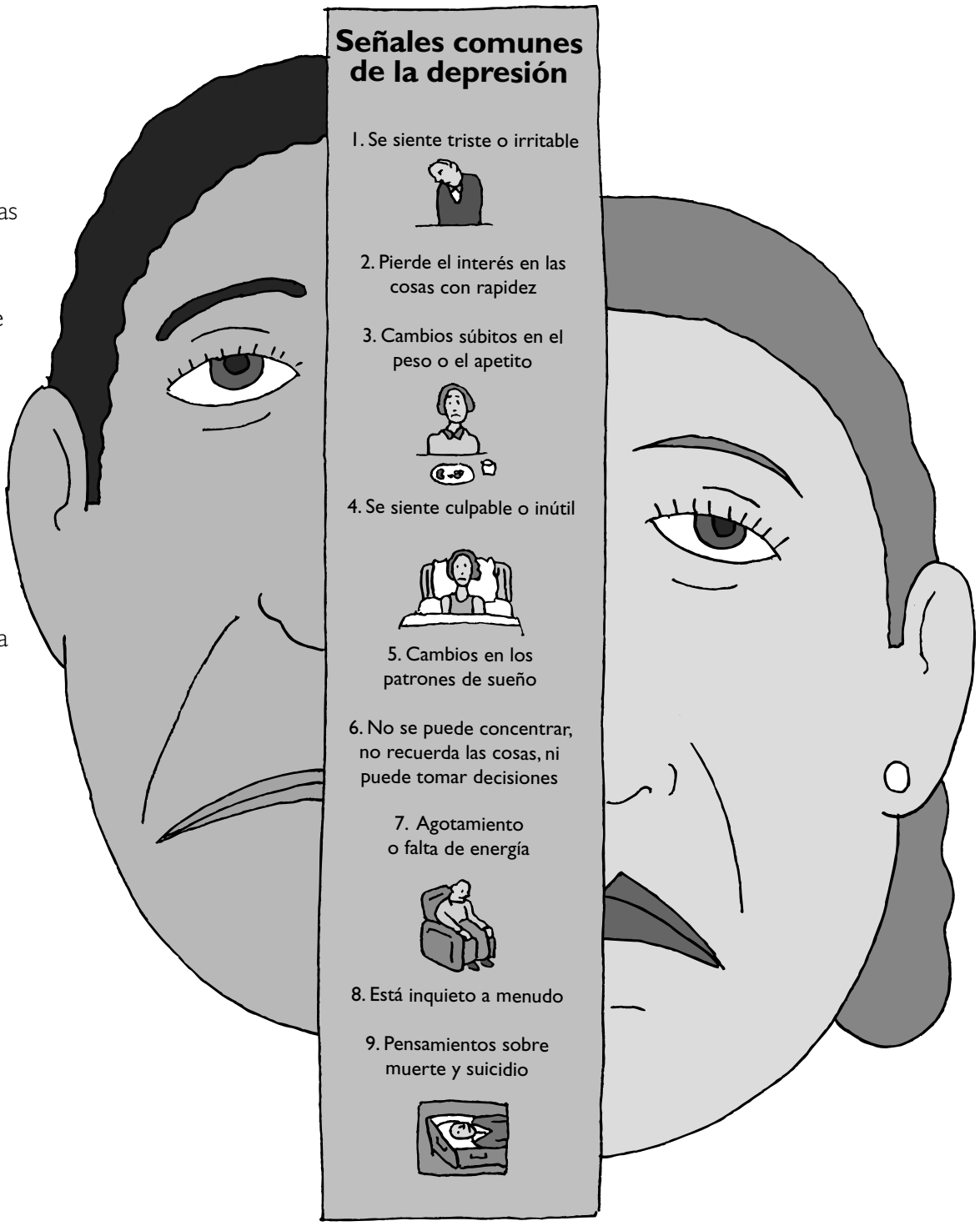
Visite a su médico hoy y pídale una prueba sencilla para medir sus niveles de grasa y colesterol.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

DIABETES Y DEPRESIÓN

¿Corre usted riesgo?

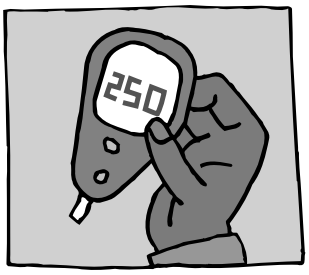
La depresión se presenta más a menudo en personas con diabetes que en las personas que no tienen diabetes. Si usted tiene uno o más de estos síntomas o señales de depresión durante una semana o más y no sabe por qué, llame a su médico. No espere. ¡El tratamiento médico puede ayudarle!



Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

LA DIABETES
Y EL ESTRÉS

El estrés es parte normal de la vida. Algunos días se siente estupendamente. Otros días puede sentirse cansado, triste o molesto con el trabajo o con su diabetes.



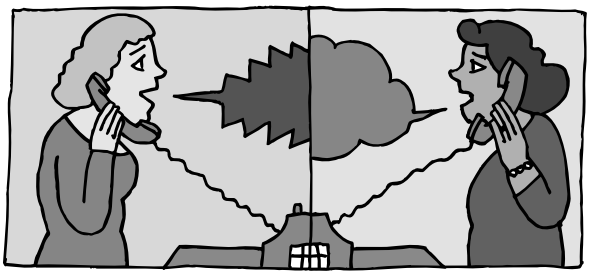
Tener diabetes puede causar estrés. Los cambios en sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacer que su diabetes sea más difícil de controlar.

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerle sentir nervioso o molesto. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacerle sentir cansado o deprimido.

¿Qué puede hacer?

Aprenda a relajarse. Hay muchas cosas que puede hacer para reducir el estrés en su vida y controlar su diabetes, como:

- Estar activo físicamente 30 minutos al día o más.
- Busque un pasatiempo, únase a un club, practique algún deporte.
- Tome una siesta. Hasta una siesta de 10 minutos puede ayudar.
- Camine. Escuche música.
- Desahóguese. Compartir sus sentimientos con familiares y amigos muchas veces puede reducir el estrés.

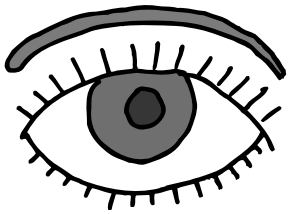


Llame a su médico o educador en diabetes si tiene mucho estrés en su vida. Ellos están ahí para ayudarle.

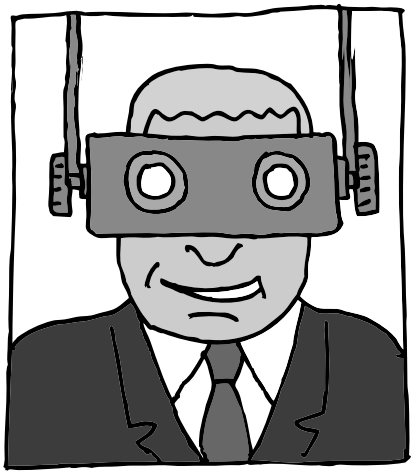
Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

LA DIABETES
Y SUS OJOS

Los niveles altos de azúcar en la sangre a causa de la diabetes pueden provocar una serie de problemas en sus ojos, como:



- Visión borrosa
- Visión nublada que se siente como si mirara a través de una ventana sucia
- Aumento en la presión del ojo
- Pérdida de la visión



¿Qué puede hacer?
Usted puede ayudar a prevenir los problemas de los ojos y mantener sus ojos saludables si:

- Se hace un examen de pupila dilatada por lo menos una vez al año*
- Controla su presión de la sangre
- Mantiene sus niveles de azúcar bien controlados

Si tiene algún problema:
Llame a su médico o clínica de salud enseguida si tiene algún cambio repentino en su visión.

La mejor manera de prevenir los problemas de los ojos es sometiéndose a exámenes regulares de los ojos y cuidando bien su diabetes.

* Los exámenes de ojo con pupla dilatada sólo los hace un oftalmólogo. Éste es el médico (MD o DO) con preparación especial en el cuidado de los ojos.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

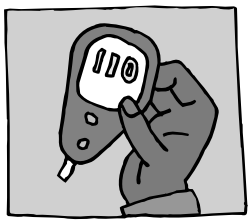
LA DIABETES
Y SU CORAZÓN

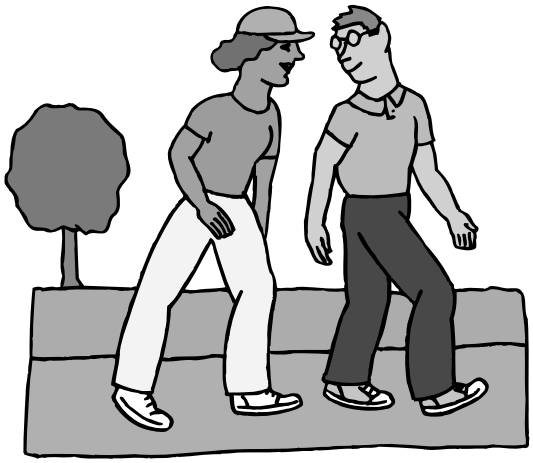
El principal problema de salud de todos los estadounidenses es la enfermedad del corazón. Si usted tiene diabetes, tiene por lo menos el doble de riesgo o probabilidades de tener una enfermedad del corazón que una persona sin diabetes.

¿Qué puede hacer?

Usted puede reducir sus probabilidades de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral o problemas de los vasos sanguíneos al controlar:

- Sus niveles de azúcar en la sangre
- Su presión de la sangre
- Su colesterol, y
- Su peso, si tiene sobrepeso





Conozca sus metas para un corazón saludable:

- Siga su plan de comidas para la diabetes
- Manténgase activo físicamente todos los días
- Tome sus medicinas para la diabetes y para otras cosas
- Si fuma, ¡DÉJELO!

¿Está haciendo todo lo que puede para proteger su corazón? Averígüelo en su próxima cita para el cuidado de la diabetes.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

LA DIABETES
Y SUS DIENTES

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar problemas en sus dientes, encías y boca.

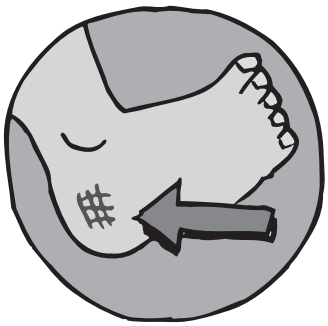
¿Qué puede hacer?
Usted puede evitar problemas y cuidar sus dientes y encías si:

- Controla su azúcar en la sangre
- Se cepilla los dientes con un cepillo de cerdas suaves después de cada comida y usa el hilo o seda dental
- Revisa sus dientes y encías todos los días para detectar cualquier problema
- Llama al dentista si tiene las encías sensibles o le sangran, tiene manchas blancas o un mal sabor que le dura varios días. Puede que tenga una infección
- Si fuma, ¡déjelo! Fumar es malo para casi todo, incluyendo sus dientes
- Visite al dentista por lo menos cada 6 meses para un chequeo. Asegúrese de decirle al dentista que usted tiene diabetes

Un buen control del azúcar en la sangre es la clave para unos dientes saludables y una vida saludable con diabetes.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

CONSEJITOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

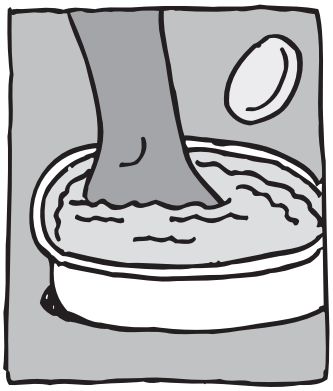


Revise sus pies, incluyendo los dedos, todos los días en busca de cortaduras, golpes o hinchazones

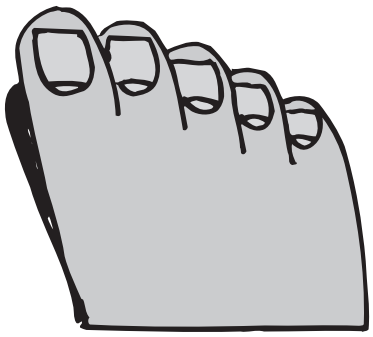
Use zapatos y calcetines (medias) que le queden cómodos

Use loción para evitar la piel seca (pero no entre los dedos)

Haga ejercicios todos los días por lo menos durante 20 ó 30 minutos



Lave sus pies todos los días con agua tibia (no caliente) y un jabón suave y séquelos bien



Lime sus uñas de forma recta

Visite a su médico de inmediato si se lastima los pies

¡Nunca camine descalzo!

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

ALIMENTACIÓN SANA
SU PLATO

Té
Café

Agua

Coma pequeñas cantidades de fruta de 3 a 4 veces al día.

Limite el azúcar, la sal y la grasa en todas las comidas.

25% GRANOS ENTEROS/HORTALIZAS CON ALMIDÓN

Panes integrales, pasta y arroz integral, maíz, chícharos/guisantes, papas.

25% PROTEÍNA

Pescado, pollo, pavo, huevos, frijoles, lentejas nueces. (Limite las carnes rojas y los quesos.)

Brócoli, zanahorias, setas, pimientos, remolacha.
(Coma hortalizas sin almidón de distintos colores.)

50% HORTALIZAS

Plato de nueve pulgadas.

¡Manténgase activo todos los días!

ACEITE DE OLIVA

ACEITE DE CANOLA

Use aceites saludables.
(Limite la mantequilla.)

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2015 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

LA PRESIÓN ALTA Y LA DIABETES

Un buen control de la presión de la sangre es importante para las personas con diabetes.

La diabetes aumenta sus riesgos (probabilidades) de tener la alta presión de la sangre. Tanto la diabetes como la alta presión pueden aumentar sus riesgos de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si usted tiene diabetes, su meta debe ser mantener la presión de la sangre en 140 sobre 90 o menos. Vaya a tomarse la presión si no sabe cómo la tiene. Por lo general, en la clínica de salud , en la farmacia o en la oficina de su médico pueden tomarle la presión GRATIS.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA
(HIPERGLUCEMIA)

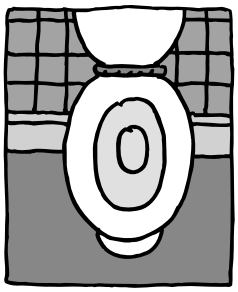
Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

Causas comunes: Demasiada comida, no usar suficiente insulina o píldoras para la diabetes, estar menos activo de lo normal, el estrés y las enfermedades.

Los síntomas incluyen:

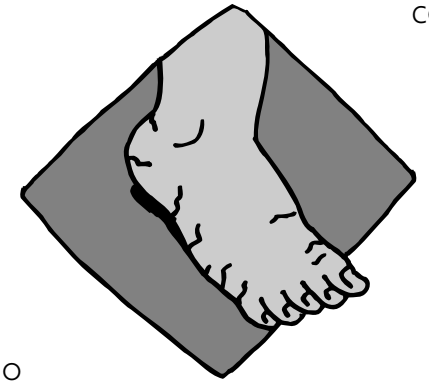
Sed siempre

Visión borrosa

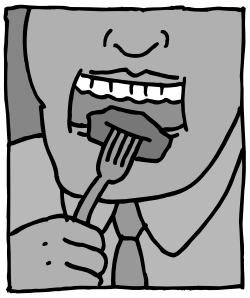


Necesidad de orinar con frecuencia

Debilidad o cansancio



Piel seca



Mucha hambre

Qué hacer:

- Revise con frecuencia su azúcar en la sangre
- Continúe tomando su medicina para la diabetes
- Siga su plan de comidas
- Beba mucha agua
- Haga ejercicio, si puede

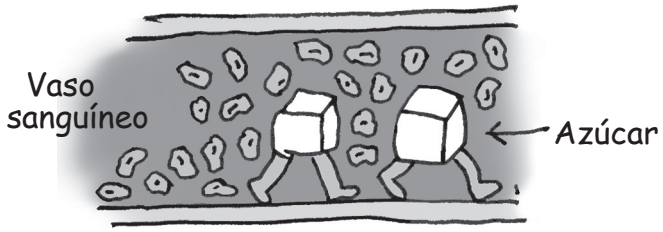
Si su nivel de azúcar en la sangre está más alto que su metadurante 3 días y no sabe por qué, llame enseguida a su médico o a la clínica de salud.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

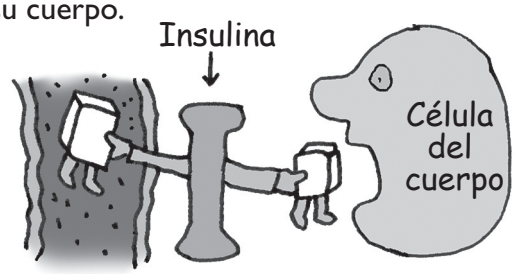
RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina es una condición en la que su cuerpo no puede usar correctamente la insulina que produce.

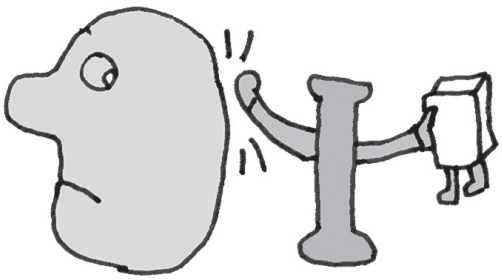
Cuando usted come, la mayor parte de los alimentos que ingiere se convierte en un tipo de azúcar llamado glucosa. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Sus células necesitan azúcar para darle energía.



La insulina tiene la importante función de ayudar al azúcar a moverse de su sangre a las células de su cuerpo.



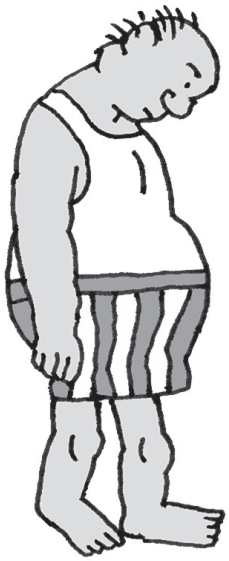
Cuando usted tiene resistencia a la insulina, las células del cuerpo bloquean la insulina, de manera que esta no puede hacer su trabajo. Usted no puede obtener la energía que necesita porque no pasa suficiente azúcar de su sangre a las células de su cuerpo.



Cuando esto ocurre, su cuerpo tiene que producir más insulina. Si su cuerpo no puede producir suficiente insulina, los niveles de azúcar en su sangre permanecen demasiado altos.

Las causas principales de la resistencia a la insulina son:

- Demasiado grasa en el cuerpo (sobrepeso); especialmente alrededor de la cintura
- No estar activo físicamente



¿Qué puedo hacer?

1) Baje de peso comiendo alimentos sanos en las cantidades correctas. Bajar tan solo 7% de su peso es una buena meta para muchas personas.

2) Estar activo físicamente durante 30 minutos o más al día.

Consulte a su médico para obtener más información.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2015 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA
(Hipoglucemia)

El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

Causas comunes: Saltar una comida o no comer suficiente; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Las señales de alerta incluyen:

Temblores o mareos

Visión borrosa

Debilidad o cansancio

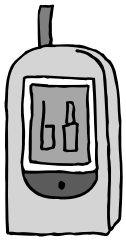
Sudores

Dolor de cabeza

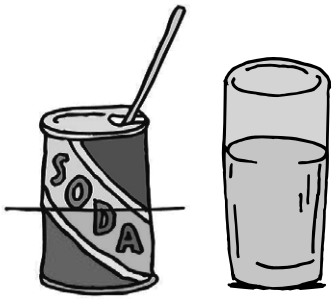
Hambre

Ira o nerviosismo

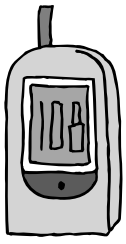
Qué hacer:



Revise enseguida su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70, trátese por azúcar baja. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.



Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).



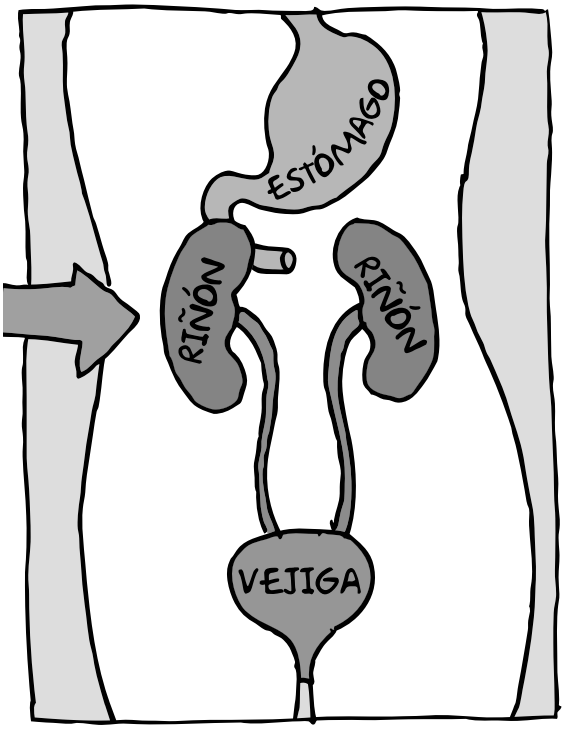
Revise otra vez su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía está bajo (menos de 70), trátese de nuevo. Si usted tiene problemas de azúcar baja y no sabe por qué, llame a su médico o a la clínica de salud.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

PROTEJA SUS RIÑONES

Los riñones limpian su sangre. Su principal trabajo es eliminar los desperdicios o las cosas en su sangre que pueden enfermarlo si no se deshace de ellas.

Las personas con diabetes tienen mayores riesgos o probabilidades de enfermarse de los riñones. Una enfermedad de los riñones puede causar problemas de salud serios y difíciles de controlar.



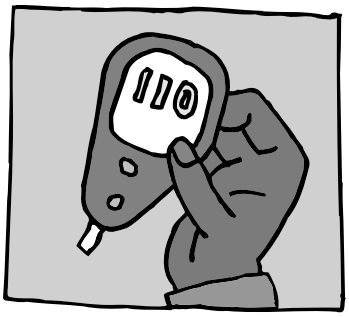
Dicen que la enfermedad de los riñones es un problema de salud "silencioso". ¿Por qué? Porque muchas veces no hay señales de problemas de los riñones hasta que es demasiado tarde.

Detenga los problemas de los riñones antes de que comiencen. Para más información, consulte con su médico o educador en diabetes.

¿Qué puede hacer?

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para evitar los problemas de los riñones antes de que comiencen:

- Controle todos los días su nivel de azúcar en la sangre



- Controle su presión sanguínea
- Manténgase activo y coma alimentos saludables en cantidades adecuadas
- Hágase la prueba de proteínas en la orina (riñón) una vez al año
- Controle su peso o busque ayuda si necesita bajar de peso

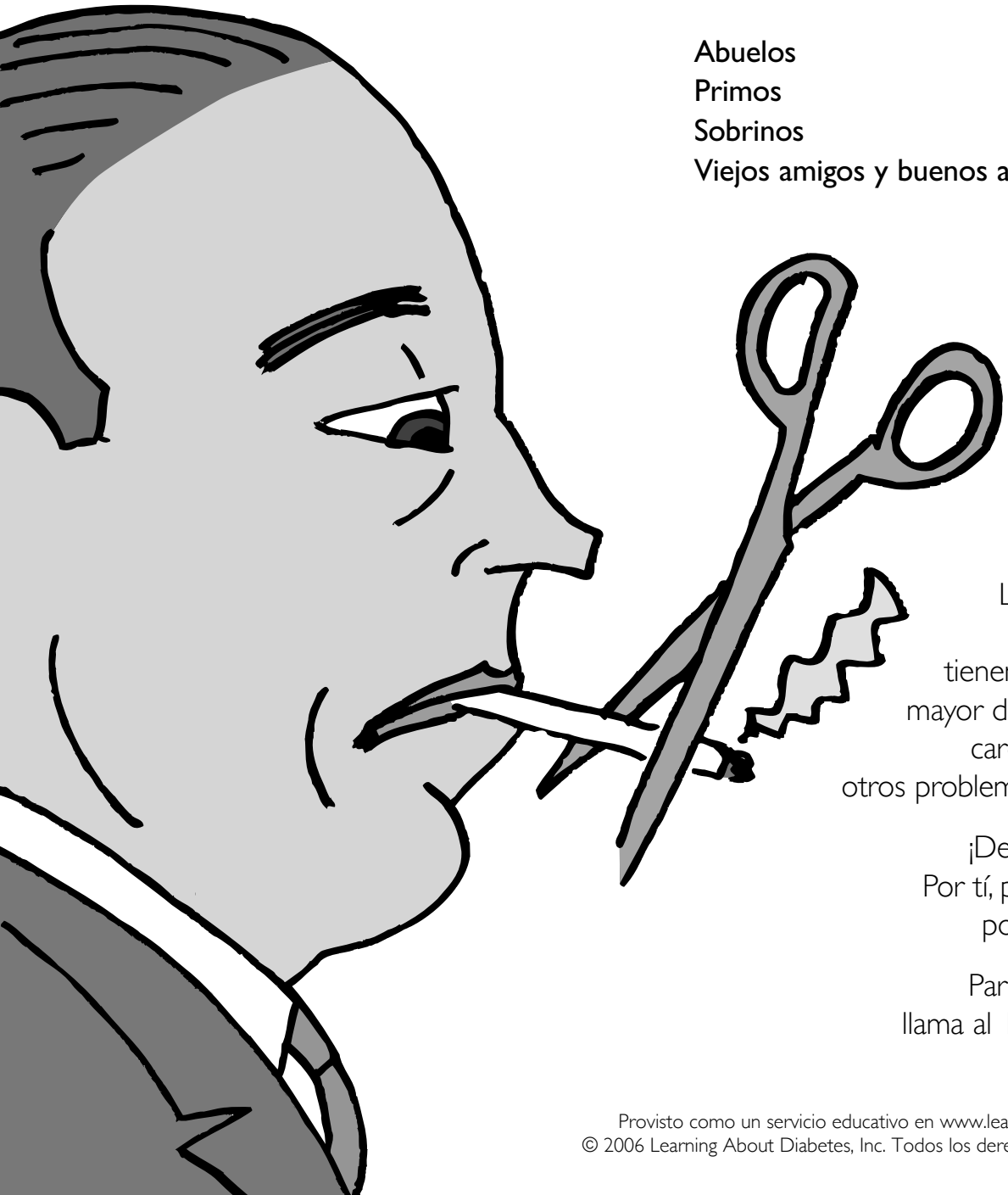
- ¡No fume!
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Tómese todos los medicamentos que debe tomar todos los días

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

FUMAR CON DIABETES

Las cosas que no quieres perderte:
Cumpleaños
Bodas
Días feriados
Fiestas

Abuelos
Primos
Sobrinos
Viejos amigos y buenos amigos



Los fumadores que tienen diabetes tienen un riesgo mucho mayor de sufrir de ataques cardíacos, apoplejías y otros problemas de salud serios.

¡Deja de fumar ahora!
Por tí, por los que amas y por los que te aman.

Para más información, llama al 1-800-QUITNOW.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

CAMINAR FUNCIONA
CADA PASO CUENTA

Estar activo es una de las mejores maneras de ayudar a controlar su azúcar en la sangre si usted tiene diabetes. Y una de las maneras más fáciles y seguras de estar activo es caminar cada vez que pueda.

Caminar 30 minutos o más todos los días es una buena meta para la mayoría de las personas. Pero para muchos de nosotros, puede ser difícil encontrar el tiempo para caminar. ¡No se rinda! Hasta una caminata corta puede ser buena para usted.

Aquí tiene algunas maneras sencillas y seguras de caminar que casi todo el mundo, sin importar la edad, puede practicar:

- Suba por las escaleras, no por el ascensor
- En vez de usar el descanso para tomar café, úselo para caminar
- Camine mientras habla por teléfono

- Estacione lejos de donde vaya y camine
- Bájese del autobús o del tren antes de llegar a su parada y camine
- En cualquier momento que tenga que esperar más de 10 minutos, camine.

Use zapatos y medias o calcetines cómodos cuando salga a caminar. Y siempre revise sus pies antes y después de caminar para detectar cualquier problema.*

Lleve un diario de la frecuencia de sus caminatas, las horas cuando camina, y cuántos minutos camina, a sus citas para el cuidado de la diabetes.

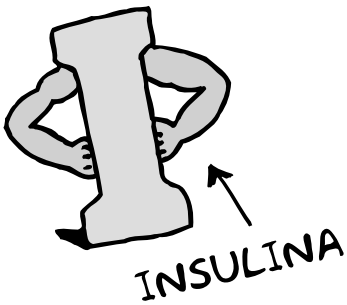
Su médico o educador en diabetes le ayudará a comenzar un programa de caminatas adecuado para usted. Caminar puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre, a mantenerse saludable y disfrutar la vida. Recuerde, ¡cada paso cuenta!, así que VAMOS A CAMINAR.

* Llame a su médico o a la clínica de salud de inmediato si tiene un golpe, una llaga o cualquier otro problemas con sus pies. No espere.

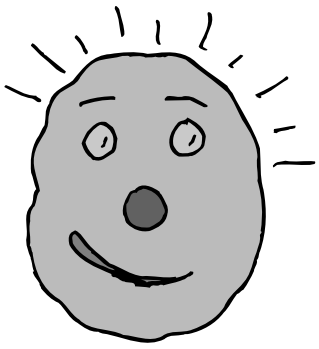
Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

¿QUÉ ES LA DIABETES?

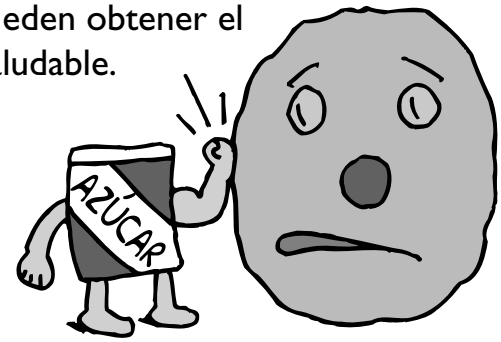
La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Los problemas de nivel alto de azúcar en la sangre comienzan cuando su cuerpo ya no fabrica suficiente de una sustancia química u hormona llamada insulina.



Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Las células de su cuerpo necesitan azúcar para darle energía.



La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sin insulina, sus células no pueden obtener el azúcar que necesitan para mantenerlo saludable.



Al mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la insulina ayuda a mantener normal su nivel de azúcar en la sangre (no muy alto, ni muy bajo). Cuando usted no tiene suficiente insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre, usted tiene diabetes.

Nadie sabe qué causa la diabetes. Usted no puede contagiarse de diabetes ni transmitirla a otra persona.

La diabetes puede y debe ser tratada. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Una prueba sencilla puede decirle si usted tiene diabetes. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

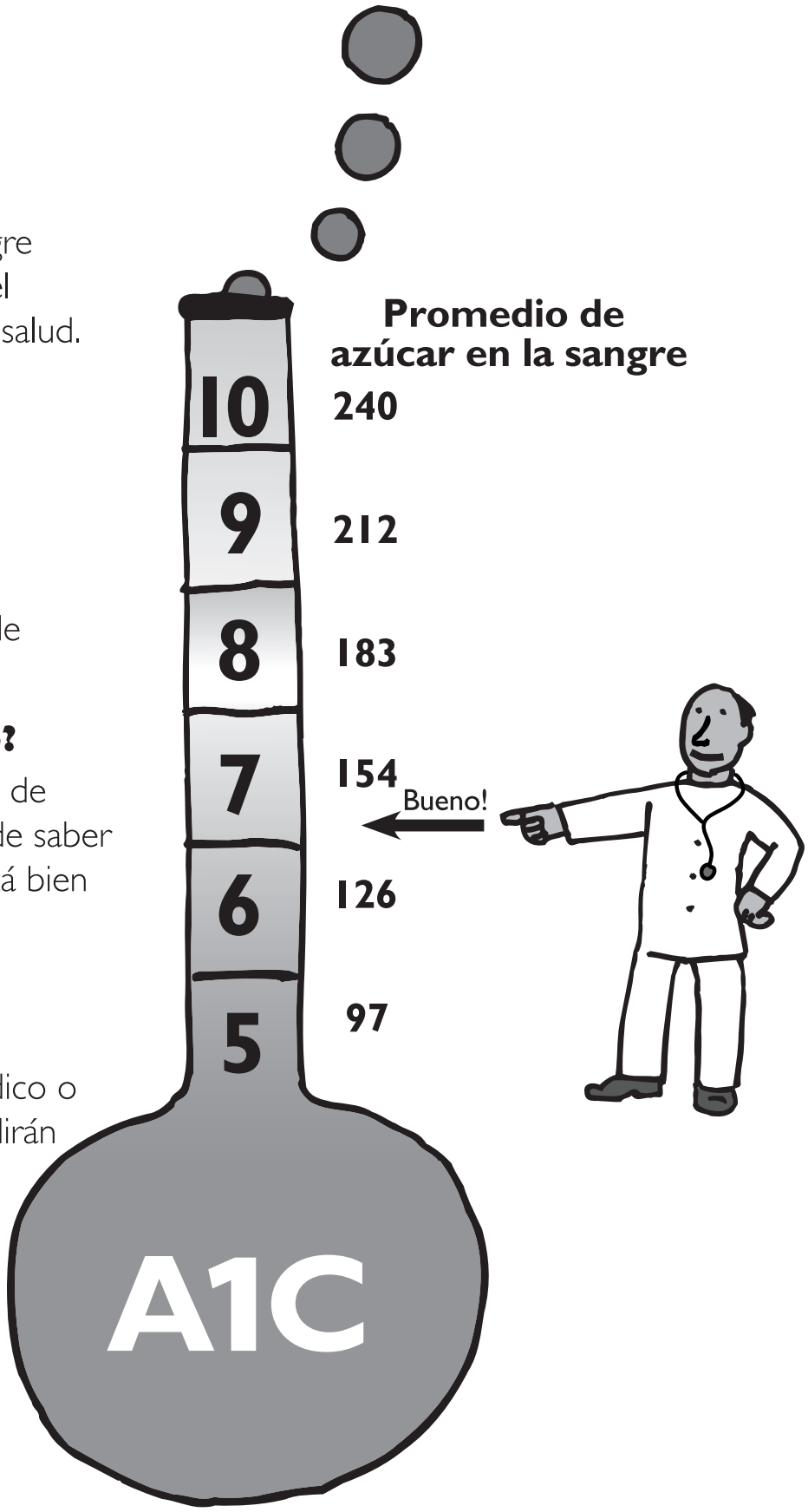
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Cuál es un buen número de A1C?

7 o menos. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (meta) de A1C que es mejor para usted.

¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015