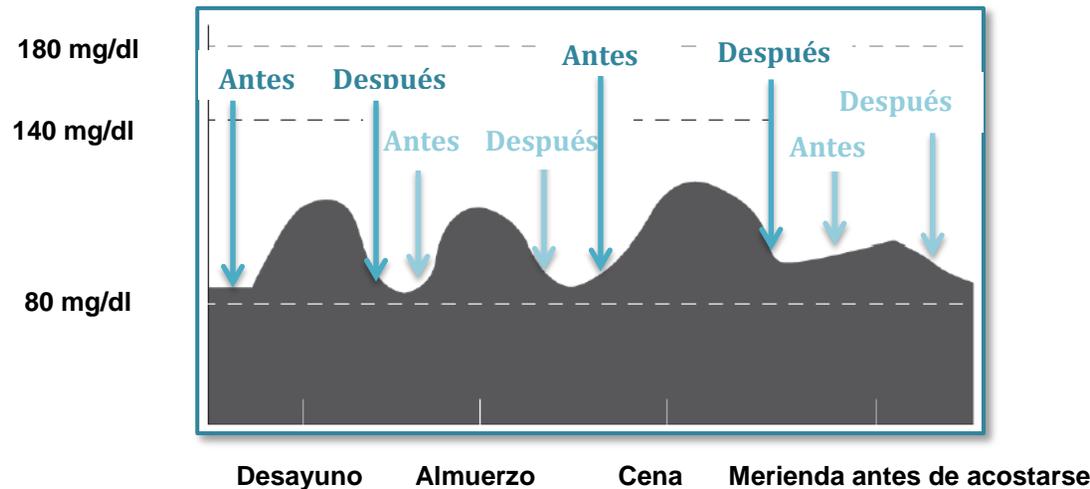


¿Qué Significan mis Valores?

Normalmente, los niveles de glucosa en la sangre varían a lo largo del día. La glucosa en la sangre aumenta después de comer y luego vuelve a los niveles anteriores, unas tres horas después de comer. Para prevenir el aumento del nivel de glucosa en la sangre después de las comidas, las personas que tienen diabetes deben:

- Comer comidas balanceados
- Tomar los medicamentos al horario
- Hacer ejercicio con regularmente
- Mantener un peso sensible



Metas ideales de glucemia (azúcar en la sangre)

Las metas ideales de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) son las siguientes

❖ **Antes de las comidas**
80 a 130mg/dl

❖ **Después de la comidas**
menos de 180mg/dl

❖ **A la hora de acostarse**
100 a 140mg/dl

Mi meta ideal de glucemia (azúcar en la sangre) es:

Las metas ideales de glucemia varían por muchas razones. Por esta razón, consulte cuáles son sus valores ideales específicos con su médico.

¿Qué Significan mis Valores?

Hemoglobina A₁C

A1c (in percentages)	4.56	5.7-6.4 (prediabetes)	6.5	7	8	9	10	11	12
Average Blood Sugar	68-116	117-137	140	154	183	212	240	269	298

¿Qué es su A₁C?

Mi A₁C

Fecha

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda un A1c menos de 7 por ciento. Es posible que su médico tenga un valor ideal diferente para usted.

La prueba A1C, también conocida como la prueba hemoglobina A1C (HbA₁C), es un análisis de sangre común que se utiliza para verificar el nivel de glucemia promedio durante los últimos dos o tres meses. Esta prueba se utiliza cuando se le diagnostica por primera vez un valor de línea de base A1C, y luego se repite cuando usted comienza a aprender a controlar su nivel de glucemia.



Para más información llame al programa
CCHP Disease Management 925-313-6968



Para más información de Scripps Whittier Diabetes Institute
scripps.org/diabetes