



Aspire a niveles saludables

El objetivo del tratamiento para la diabetes es mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de un intervalo saludable, que no sea demasiado alto ni demasiado bajo. Esto ayudará a reducir el riesgo de padecer otras complicaciones graves de salud.

¿Cómo ayuda controlar sus niveles?

Controlarse con un medidor le permite ver cómo repercuten determinados factores, como las elecciones de comidas y la actividad física, en sus niveles de glucosa en la sangre. Entender esto puede ayudarlo a tomar medidas que puedan ser necesarias para hacer que sus niveles de glucosa en la sangre altos o bajos vuelvan a estar dentro del intervalo.

Su profesional de atención médica usa la prueba A1C para verificar cómo estuvieron sus niveles de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.



MI REGISTRO DE GLUCOSA EN LA SANGRE

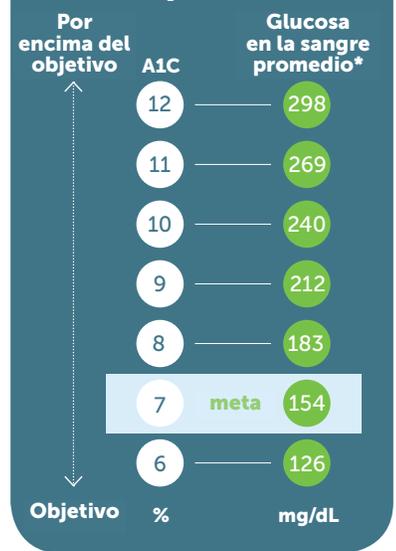
Resultados de las pruebas de glucosa en la sangre	Antes de las comidas	1 a 2 horas después del inicio de las comidas
Pautas	80–130 mg/dL*†	Inferior a 180 mg/dL*‡
Mi lectura actual	_____ mg/dL	_____ mg/dL

A1C	
Pautas	Inferior a 7%*‡
Mi lectura actual	_____

Si los resultados de la A1C superan el objetivo, pregúntele a su profesional de atención médica qué puede hacer para disminuir los niveles.

*American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes—2020. Diabetes Care 2020; 43 (Suppl. 1): S1-206.
†Su proveedor de atención médica puede recomendarle objetivos diferentes. Diabetes Care 2020; 43 (Suppl. 1): S71.
‡Este es un objetivo razonable para muchas personas adultas no embarazadas. Su médico puede recomendar un objetivo diferente en función de sus circunstancias particulares. Diabetes Care 2020; 41 (Suppl. 1): S68, S72

Guía rápida de A1C



Uso de los resultados de las pruebas para ajustar sus elecciones de comidas y porciones

Mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de un intervalo saludable no solo puede ayudarlo a prevenir complicaciones graves por la diabetes, sino que puede ayudarlo a sentirse mejor. Contrólese antes y después de las comidas para verificar si sus elecciones de comidas y porciones son las adecuadas para mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro del intervalo.

Pronto aprenderá qué comidas y porciones lo mantienen dentro del intervalo objetivo para que pueda tomar las decisiones más adecuadas para usted.

Siempre consulte con su profesional de atención médica antes de hacer cambios en su plan de tratamiento.



1

Prueba justo antes de una comida.



2

Prueba 1 a 2 horas después del inicio de una comida.