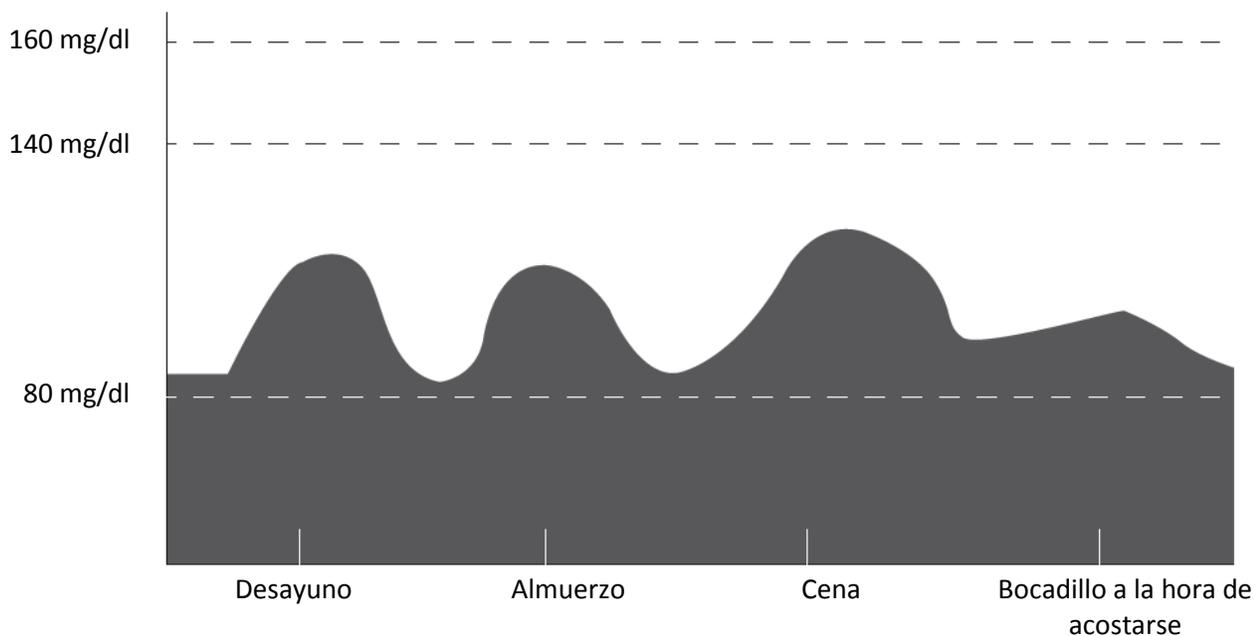


¿Qué significan mis resultados?

Azúcar en la sangre (glucosa)

Normalmente, los niveles de glucosa sanguínea variarán durante el día de 70 a 140 mg/dl. La glucosa sanguínea se eleva después de las comidas y regresa a sus niveles anteriores a las comidas como tres horas después de comer. Para prevenir altos niveles de glucosa después de las comidas, las personas con diabetes deben:

- Comer alimentos balanceados.
- Tomar los medicamentos a sus horas.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso razonable.



Niveles de glucosa sanguínea

Las metas por la Asociación Americana de Diabetes:

- Antes de comer, desde 80 a menor de 130
- Después de comer menor de 180
- Antes de acostarse, desde 100 hasta 140

Las metas específicas por cada persona pueden variar, habla con su proveedor de salud por su meta personal.

Mi meta para mi glucosa sanguínea es: _____

¿Qué significan mis resultados? Seguido

Hemoglobina A1C

La prueba del nivel de glucosa denominada Hemoglobina A1c indica qué tan bien se ha controlado la diabetes durante los últimos dos a tres meses. Esta prueba se realiza con sus análisis de laboratorio.

Lo que significan los resultados

A1 c (en porcentajes)	4.56	5.7-6.4 (prediabetes)	6.5	7	8	9	10	11	12
Glucosa sanguínea promedio	68-116	117-137	140	154	183	212	240	269	298

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) recomienda que el A1c sea menor del 7 por ciento. Su doctor puede tener una meta diferente para usted.

Mi A1c

En (fecha)