



Nombre _____

Fecha: _____

Tener diabetes significa que tiene demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud. Mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control es muy importante. Use este documento para controlar su diabetes y saber qué hacer cuando sus niveles de azúcar están muy altos o bajos, según indique su médico.

Metas Para el Azúcar en Sangre (Glucosa)

Su médico o proveedor principal de atención médica decidirá los mejores niveles de azúcar en la sangre y A1c para usted.

Nivel de Azúcar en la azúcar en sangre en ayunas 80–130 mg/dl

Este es el nivel de azúcar en la sangre cuando me levanto en la mañana antes de comer o si no he comido por lo menos 8 horas. Mi meta para el nivel de azúcar en la sangre en ayunas es _____ mg/dl.

Nivel de Azúcar en la azúcar en la sangre después de comer debe ser menos de 180 mg/dl (1 a 2 horas después de comer). Mi meta es _____ mg/dl 2 horas después de comer.

Resultados de la prueba A1c debe ser menos de 7

La prueba A1c es un análisis de sangre que mide mi nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Mi meta A1c es _____ .F

El ABCs de la Diabetes¹

A: Nivel A1c de menos de 7

B: Presión arterial de menos de 140/90

C: Colesterol

Total menor de 200

- LDL menor de 100
- HDL superior a 40 (para hombres)
- HDL superior a 50 (para mujeres)
- Triglicéridos menos de 150

Cosas que Puede Hacer Cada Día

- Comer alimentos saludables
- Hacer ejercicio regularmente
- Controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Tomar sus medicamentos como prescritos por su doctor
- Revisarse los pies diariamente

Lipoproteína de baja densidad (colesterol malo) = LDL Lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno) = HDL

1. Asociación Americana de Diabetes, Estándares de cuidado médico para la diabetes. Disponible en http://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement_1/S4. Consultado el 13 de septiembre de 2017.