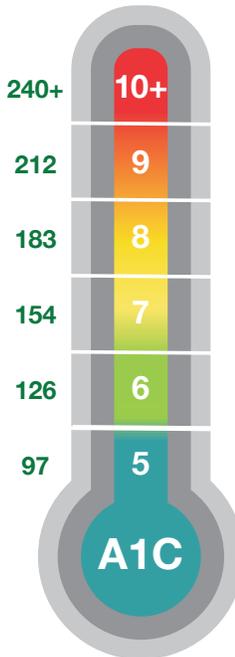


Su nivel de A1C

NIVEL PROMEDIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE



¿QUÉ ES EL NIVEL DE A1C?

El nivel de azúcar en la sangre cambia a lo largo del día. La prueba de A1C es un análisis de sangre que su médico solicita para evaluar qué tan alto estuvo el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Tener niveles más altos de azúcar en la sangre con el tiempo aumenta el riesgo de tener afecciones como ceguera, insuficiencia renal, amputaciones y enfermedades del corazón.. Reducir el nivel de A1C puede disminuir el riesgo de tener afecciones. **La mayoría de los adultos debe aspirar a mantener el nivel de A1C alrededor del 7 %. Consulte con su médico si su objetivo debe ser más alto o más bajo.**

¿CÓMO PUEDE DISMINUIR EL NIVEL DE A1C?



Tome sus medicamentos según la receta.



Hable con su médico sobre sus medicamentos. Con el tiempo, puede ser necesario cambiar los medicamentos para que el cuerpo alcance los objetivos.



Coma más alimentos integrales como frutas y verduras y menos alimentos procesados.



Mantenga un peso saludable. Visite choosemyplate.gov para obtener consejos.



Haga más actividad física moviéndose más y quedándose menos tiempo sentado.

MI NIVEL DE A1C

Establezca su objetivo de A1C con su médico. Hágase la prueba de A1C cada seis meses, o con más frecuencia si es necesario. Anote sus niveles aquí para monitorear el progreso.

OBJETIVO	FECHA	RESULTADO