

Cuando usted visite a su médico, debe comprobarse lo siguiente:

• Cada visita

- Peso
- Presión arterial
- Examen de los pies
- Revisar sus anotaciones de azúcar en la sangre

• Cada 3 a 6 meses

- A1C

• Una vez al año

- Colesterol y lípidos en la sangre
- Prueba de proteína en la orina
- Vacuna contra la influenza

• Recuerde también:

- Visitar al dentista dos veces al año
- Visitar a su médico de ojos una vez al año para un examen de la vista por medio de dilatación
- Vacunarse contra la neumonía (o pulmonía)



El mantener su nivel de azúcar en la sangre cerca de lo normal ayuda a prevenir o retrasar algunos de los problemas de la diabetes.

Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes
Buró de Salud Familiar y de la Comunidad
Departamento de Salud Pública de Massachusetts
250 Washington Street, Cuarto Piso
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070
TTY 617-624-5992
www.mass.gov/dph/fch/diabetes

Este folleto fue adaptado de materiales desarrollados por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU.

Images® copyright 2000 PhotoDisc, Inc.

Producido por
Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
The Medical Foundation
www.mclearinghouse.com

Conozca sus valores de azúcar en la sangre...



*¡Tome el control!
El control está en sus manos.*

PROGRAMA
PARA LA PREVENCIÓN
Y EL CONTROL 
Trabajando juntos para DE LA **DIABETES**
la prevención y el control
Departamento de Salud Pública de Massachusetts

El mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control le ayudará de muchas maneras.

Usted:

- Tendrá más energía
- Se sentirá mejor
- Disminuirá sus probabilidades de tener problemas más adelante con los ojos, pies, riñones y el funcionamiento de su sistema nervioso



Hay dos pruebas importantes que le indican si su azúcar en la sangre está a un nivel saludable.

1 HbA1C o A1C

Para medir su control del nivel de azúcar en la sangre a través del tiempo

- **¿Qué es lo que mide esta prueba?**
Su control del nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses.
- **¿Con qué frecuencia se hace esta prueba?**
Cada 3 a 6 meses.
- **¿Cuál es un buen resultado de la prueba?**
El mejor resultado es el de menos de un 7%. Un cambio en su tratamiento es casi siempre necesario si el resultado es más de un 8%.
- **¿Por qué es importante esta prueba?**
Le informa si su plan de tratamiento ha controlado su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.
- **¿Dónde se hace esta prueba?**
En el consultorio de su médico o en un laboratorio.

2 La Prueba del Pinchazo en el Dedo

Para comprobar su propio nivel de azúcar en la sangre

- **¿Qué es lo que mide esta prueba?**
Su nivel de azúcar en la sangre en el momento de hacerse la prueba.
- **¿Con qué frecuencia se hace esta prueba?**
Algunas personas se hacen la prueba tres o más veces al día. Algunas personas se hacen la prueba una vez al día. Consulte con su médico sobre lo que es ideal para usted.
- **¿Cuál es un buen resultado de la prueba?**
Los mejores resultados son:
Antes de las comidas: 90-130 mg/dl
1-2 horas después de la comida: < 180 mg/dl
Sus resultados pueden ser diferentes. Consulte con su médico sobre cuáles resultados son los ideales para usted.
- **¿Por qué es importante esta prueba?**
Le informa si su plan de tratamiento está controlando su nivel de azúcar en la sangre en el momento de hacerse la prueba.
- **¿Dónde se hace esta prueba?**
En su hogar o dondequiera que usted esté. Usted mismo puede hacerse esta prueba.

¿Qué se debe preguntar al médico, enfermera o dietético?

1. ¿Cuál es mi valor de A1C?
2. ¿Cuál debería ser mi valor de A1C?
3. Al estar en mi hogar, ¿cuándo debo comprobar mi nivel de azúcar en la sangre?
 Antes del desayuno
 Antes del almuerzo
 Antes de la cena
 Al acostarme
 Otro _____
4. ¿Cuáles deberían ser los resultados de mi prueba del pinchazo en el dedo?
Antes de las comidas:
de a
al acostarme:
de a
5. ¿Cómo puedo mejorar el control de mi diabetes?

