

COMPROMÉTASE A ALCANZAR SU META DE A1C

DESAFIANDO
LA DIABETES LOGRA
TUS
METAS

LOS HECHOS

¿SABÍA
USTED QUE...?

CASI 1/3 DE LOS
ADULTOS QUE VIVEN CON
DIABETES NO ESTÁN EN
SU META DE A1C

**CASI 30 MILLONES DE ESTADOUNIDENSES VIVEN CON DIABETES
ENTRE EL 90 Y EL 95% TIENEN DIABETES TIPO 2**

- ▶ La diabetes afecta de forma desproporcionada a diferentes grupos étnicos
- ▶ El **13.2%** de todos los adultos afroamericanos viven con diabetes
- ▶ El **12.8%** de todos los adultos hispanos viven con diabetes

NIVEL DE A1C

La prueba de sangre que detecta el nivel de A1C es importante para controlar la diabetes. Esta prueba es una medición del nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar problemas graves de salud a las personas con diabetes, entre ellos:



Enfermedad
Cardíaca



Accidente
Cerebrovascular



Enfermedad
Renal



Ceguera



Problemas
Nerviosos

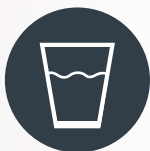
La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas con diabetes tengan una meta de A1C individualizada; la meta para muchos adultos con diabetes es <7%. Otras personas con diabetes pueden tener una meta de A1C más alta o más baja, así que asegúrese de hablar con su médico acerca de la meta adecuada para usted. Las personas con diabetes tipo 2 pueden ayudar a disminuir su riesgo de padecer complicaciones graves si establecen metas individuales para controlar el ABC de la diabetes: A de A1C, B de buen control de la presión arterial y C de colesterol.

COMPRESIÓN DE LA GLUCOSA

EN LA SANGRE ALTA Y BAJA

Es importante controlar el nivel alto de glucosa en la sangre (hiperglucemia) mediante dieta, ejercicio y medicamentos (si se los recetan). Muchas personas no saben que el nivel de glucosa en la sangre también puede ser excesivamente bajo. Se conoce como hipoglucemia. Algunas causas posibles de la hipoglucemia son: omitir comidas, practicar ejercicio de manera excesiva y tomar ciertos medicamentos.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPERGLUCEMIA



Tener
sed



Visión
borrosa



Orinar con
frecuencia



Pérdida de peso
involuntaria



Tener hambre o
comer más

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA:



Temblores



Mareos



Sudoración



Desmayos

Aprenda a reconocer los signos y síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre, y hable con su médico acerca de cómo reducir su riesgo. Es posible que deban analizarse cambios en su plan de comidas, actividad física o medicamentos contra la diabetes.

CÓMO ELABORAR UN PLAN Y MANTENERLO

Trabaje con su médico para establecer metas individualizadas que le ayuden a controlar el ABC de la diabetes. Juntos podrán elaborar un plan de control que incluya lo siguiente:



Seguir su
plan de
alimentación



Mantenerse
físicamente
activo



Medirse los niveles
de glucosa en la sangre
con la frecuencia indicada



Conocer su
nivel de A1C
más reciente



Tomar
medicamentos
(si se los recetan)

Desafiando la Diabetes: Logra Tus Metas insta a las personas con diabetes tipo 2 a que se comprometan a trabajar con su médico para establecer y alcanzar su propia meta de A1C. También deberá asegurarse de saber si corre riesgo de tener niveles bajos de glucosa en la sangre para ayudar a reducir ese riesgo. Los pacientes pueden asumir el compromiso en www.DesafiandoLaDiabetes.com.

PREGUNTAS PARA SU MÉDICO

Estas son 5 preguntas importantes para su médico:

¿Cuál es mi nivel de A1C y cuál debe ser mi meta?

¿Cuáles son los signos y síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre?

¿Necesito hacer algún cambio en mi plan de control de la diabetes?

¿Cuáles son los posibles beneficios y efectos secundarios de los medicamentos que estoy tomando?

¿Cuáles son las causas de los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre?