



## Recetas para frutas y verduras (PRx) **¡Conozca sus números!**

Conozca sus números...

Para controlar su diabetes, es importante que **conozca sus números de azúcar en la sangre y sus valores objetivo**. Un nivel elevado de azúcar (glucosa) en sangre daña silenciosamente los vasos sanguíneos y puede causar graves problemas de salud. Si mantiene sus números cerca de su objetivo, podrá prevenir complicaciones y disfrutar de una vida más sana y larga.

Dos formas de controlar su glucosa en sangre:

### A1C

- Esta prueba mide su nivel de azúcar en sangre promedio durante los últimos 2 o 3 meses.
- Su médico indicará esta prueba de sangre cada 3 a 6 meses.
- Cuanto mayor sea la cantidad de glucosa en la sangre, mayor será su A1C.
- Para la mayoría de las personas con diabetes, un buen objetivo de A1C es del 7 %.

A1C	
6 % o menos	Normal
7 % o menos	Objetivo para la diabetes
8 % o más	El azúcar en la sangre no está controlado

### Autocontrol de la glucosa (autoanálisis de sangre)

- Usted mismo se realiza esta prueba con una gota de sangre y un medidor.
- Esto mide el nivel de glucosa en sangre en el momento en que la controla.
- Esto puede ayudarle a entender de qué forma la comida, el ejercicio y la actividad afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- Los momentos adecuados para realizar el autoanálisis son antes de las comidas, 2 horas después de las comidas, antes de acostarse y si no se siente bien.
- Su médico puede ayudarle a determinar cuándo hacerse la prueba.

Hora de la prueba	Valores objetivo para personas con diabetes
Antes de las comidas	80-120
2 horas antes de una comida	Menos de 180
Hora de acostarse	110-150

Tabla de conversión de la A1C

A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa
4	68	5	97	6	126	7	154	8	183
4.1	71	5.1	100	6.1	128	7.1	157	8.1	186
4.2	74	5.2	103	6.2	131	7.2	160	8.2	189
4.3	77	5.3	105	6.3	134	7.3	163	8.3	192
4.4	80	5.4	108	6.4	137	7.4	166	8.4	194
4.5	83	5.5	111	6.5	140	7.5	169	8.5	197
4.6	85	5.6	114	6.6	143	7.6	171	8.6	200
4.7	88	5.7	117	6.7	146	7.7	174	8.7	203
4.8	91	5.8	120	6.8	149	7.8	177	8.8	206
4.9	94	5.9	123	6.9	151	7.9	180	8.9	209

A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa	A1C	Glucosa
9	212	10	240	11	269	12	298	13	326
9.1	215	10.1	243	11.1	272	12.1	301	13.1	329
9.2	217	10.2	246	11.2	275	12.2	303	13.2	332
9.3	220	10.3	249	11.3	278	12.3	306	13.3	335
9.4	223	10.4	252	11.4	281	12.4	309	13.4	338
9.5	226	10.5	255	11.5	283	12.5	312	13.5	341
9.6	229	10.6	258	11.6	286	12.6	315	13.6	344
9.7	232	10.7	260	11.7	289	12.7	318	13.7	347
9.8	235	10.8	263	11.8	292	12.8	321	13.8	349
9.9	237	10.9	266	11.9	295	12.9	324	13.9	352

Objetivo recomendado por la ADA = 7 % o menos



¿Cuál es su número de A1C? \_\_\_\_\_  
 ¿Cuál es su glucosa promedio a partir de la tabla anterior? \_\_\_\_\_