All About Diabetes

Diabetes is a condition where there is too much sugar in your bloodstream. If sugar remains in your bloodstream and does not get into your organs and tissues, your sugar levels will be consistently high and you have a greatly increased risk for stroke, heart attack, nerve damage, kidney damage, and eyesight damage. However, if you are able to manage diabetes well, you can still lead a normal, healthy life.

- Control your blood pressure, cholesterol, and weight.
- Plan ahead. Shop for healthy foods at the store and make healthy selections at restaurants.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Attend all your healthcare appointments and screenings.
- Take all your medications as directed.
- Have a diet low in sugar, fat, cholesterol, processed foods, and salt.
- Learn how to read nutrition labels on foods and packaging.

What should I eat?

- Eat protein, starch, and a vegetable at every meal to help control blood sugar.
- Only eat 1 to 2 servings of starch/carbohydrates at each meal. Starches change quickly into sugar, and eating large amounts can make your blood sugar go very high very quickly.
    - Examples of 1 serving:
    - One regular slice of bread (white or wheat)
    - One small potato (yellow or red)
    - ½ cup cooked rice (white or brown)
    - One 6-inch tortilla (corn or flour)
- Choose foods high in fiber. High fiber foods such as oatmeal, whole wheat bread, and dark green vegetables help control your blood sugar. Starches with fiber (whole wheat bread, brown rice, whole wheat tortillas) are better choices because they do not break down into sugar as quickly.
- Cut down on portion size if you are trying to lose weight.
- Do not consume sugary drinks, such as soda, juice, energy drinks, or sweetened teas and coffees.

How much should I eat?

Pretend your plate is cut into four equal parts.

- Your protein choice should fit on 1 of the 4 parts.
- Your starch choice should fit on 1 of the 4 parts.
- Your non-starchy vegetable choice should fit on 2 of the 4 parts, or half the plate.
- Small servings of fruit or nuts can be eaten as snacks.

What are some healthy choices from each of the food groups?

- Starch: Whole grains, corn, potatoes, brown rice, beans, whole grain bread, whole grain tortillas, peas, sweet potatoes, plantains, pumpkin
- Non-starchy vegetables: Lettuces, broccoli, mushrooms, peppers, cucumbers, onions, tomatoes, celery, artichoke, asparagus, cabbage, spinach, bok choy
- Fruit: Apples, bananas, oranges, grapes, strawberries, grapefruits, melons, pineapples, mangoes
- Dairy: Nonfat milk or yogurt
- Protein: Lean meat, chicken, fish, eggs, nuts, tofu, tempeh, low-fat cheese
- Fats: Small amounts of oil, butter, or salad dressing
    - Choose canola or olive oil. Do not use margarine with trans-fats, lard, or hydrogenated oils. Look for the words “no trans-fats” on the food label.

What about candy and desserts?

- Save sweets and desserts for special occasions.
- When you do indulge, eat dessert as part of your meal.
- When you eat a small serving of sweets, eat fewer servings of starch at the meal.
- You can use NutraSweet®, Equal® (aspartame), or Splenda® to sweeten your food or drinks rather than sugar.

Why should I track my sugars?

Tracking your sugars helps give you and your healthcare provider an idea of how well your diabetes is controlled. If your sugars are too high or too low, your provider may ask you to make lifestyle changes and may change your medications. Keeping a log of your blood sugars and tracking the highs and lows are very important.

Goals for blood sugar:

- Fasting (before you have eaten in the morning): 70-130
- 2 hours after eating: <180
- Hemoglobin A1c (average of your blood sugar for 3 months): <7.0

Why do I need medicine?

Medicines are prescribed to help you control your blood sugar and prevent serious complications. Most diabetics (Type 2) have insulin, but their body's insulin release and response are not working properly. Different pills work in different ways. For example, Metformin helps the body become more sensitive to its own insulin, while Glipizide helps the pancreas release more insulin. Each medicine type comes with its own side effects. Depending on your age, body type, and diet, you may need more than one pill. You may also need insulin injections. Although many people do not like injecting themselves, insulin is the strongest medicine for reducing sugar levels. Medicines are not a replacement for a healthy diet and exercise, however. Always take your medicines as directed by your provider.

What if my blood sugar is too low?

Sometimes, blood sugar can fall below 70. This condition, known as hypoglycemia, can be dangerous. If your blood sugar is low and you feel dizzy, lightheaded, hungry, shaky, or sweaty, eat something right away and then check your blood sugar again in 15 minutes. Eat one of the following (10-15 grams of carbohydrates):

- 3-4 glucose tablets
- 2-3 packets of regular sugar
- ½ cup fruit juice or regular soda
- 3-5 pieces of hard candy

Keep eating 10-15 grams of carbohydrates every 15 minutes until your blood sugar is over 70.

To avoid hypoglycemia, follow these tips:

- Eat your meals at the same times every day. Do not skip meals or go for more than 4-6 hours without eating.
- Take your medicines at the same times every day.
- Do not drink alcohol without eating something first.
- Do not increase the dose of your diabetes medicine without discussing the dose with your provider.
- Do not exercise if you have not eaten in the past 2 hours.
- Always carry something to eat or drink with you in case you get hypoglycemic.

Frequently Asked Questions

1. Will I have to eat less?
   If you are overweight, your doctor may tell you to lose weight. Losing weight can help improve your sugar control. Sometimes a loss of only 10 to 15 pounds will help lower blood sugar. Eat small serving sizes. Just cutting back on the amount of food you eat can help you reach your weight goal.
2. What about fast foods?
   You can eat fast foods, but keep in mind the sugar, fat, and salt content of common fast foods. Plan ahead and think about what you are going to order. Get a broiled or grilled sandwich instead of a fried one. If you want to eat french fries, share a small order. Choose water, sugar free tea, or diet soda for your drink.
3. Do I have to measure everything I eat?
   No. A serving of meat is about the size of a deck of cards or the palm of your hand. Check out the hints below.

Source: Medi-Cal Managed Care Division

PRINTED BY LILLY DIABETES FOR USE IN THE EDUCATION OF PATIENTS

Northeast Community Clinic

Lilly DIABETES

HOW TO DIVIDE YOUR 9" PLATE

- **1/4 PROTEIN**
  (such as chicken, fish, or lean cuts of beef)
- **1/4 CARBOHYDRATES**
  (such as breads, pasta, rice, or potatoes)
- **1/2 NONSTARCHY VEGETABLES**
  (such as green beans, salad, or spinach)

ADD DAIRY AND FRUIT
(such as 6 oz of light yogurt and a piece of fruit)

USE FAT SPARINGLY
(such as butter)

Source: American Diabetes Association

Notes

GET SMART ABOUT CARBS

Carbohydrates, or carbs, are the fiber, sugar, and starch in the foods you eat. How much different foods raise your blood sugar depends on how many carbs and the types of carbs they contain.

Low (0-15 g)

- Nonstarchy vegetables
  (eg, 1 cup broccoli, 8 g)
- Grilled chicken
  (5 oz, 0 g)
- Most fruits
  (eg, 1 medium orange, 15 g)

High (30 g or more)

- Pretzels
  (1 cup, 40 g)
- Cooked pasta
  (1 cup, 39 g)
- Fat-free frozen yogurt
  (1 cup, 39 g)

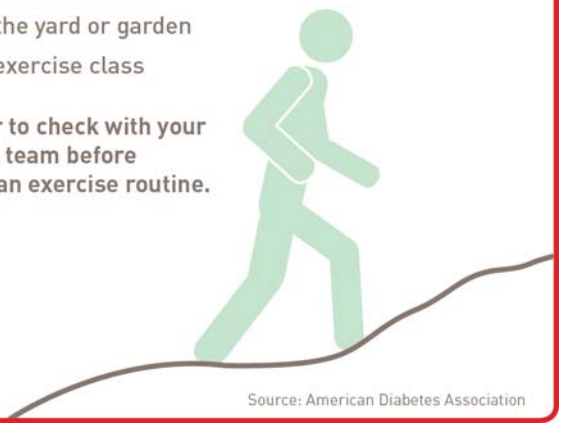
Source: American Diabetes Association, MyFoodAdvisor™ Tool

CONVENIENT WAYS TO KEEP ACTIVE

Make sure you get daily physical activity.

- Take the stairs instead of the elevator
- Park your car at the far end of the parking lot
- Take regular walks
- Work in the yard or garden
- Take an exercise class

Remember to check with your healthcare team before beginning an exercise routine.



Source: American Diabetes Association

 ©Lilly USA, LLC 2016. All rights reserved.

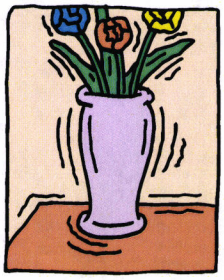
LOW BLOOD SUGAR
(Hypoglycemia)

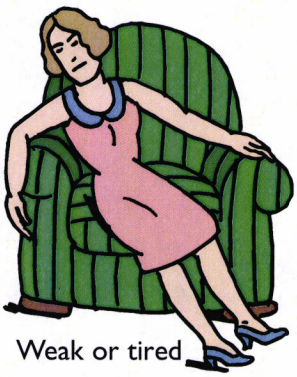
A low blood sugar can happen quickly. If not treated right away, low blood sugar can cause a medical emergency. You can even pass out.

Common causes: Skip a meal or not eat enough food; too much insulin or diabetes pills; more active than usual.

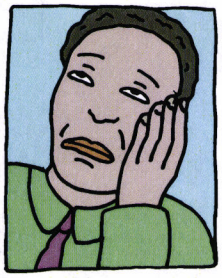
Warning signs include:

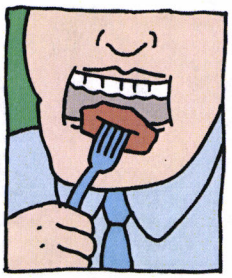
Shaky or dizzy

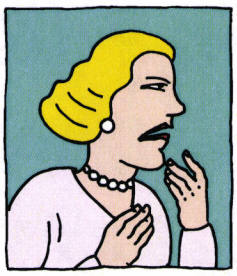

Blurry vision


Weak or tired

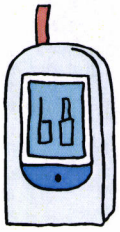
Sweaty


Headache


Hungry

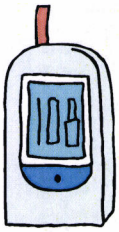

Upset or nervous

What to do?



Check your blood sugar right away. If it is below 70, treat for low blood sugar. If you can't check, treat anyway to be safe.

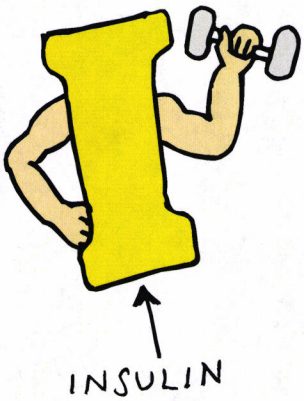
Treat by eating 3 packets or 1 tablespoon of regular sugar, 4 ounces of regular fruit juice, or 6 ounces of regular (not diet!) soda.



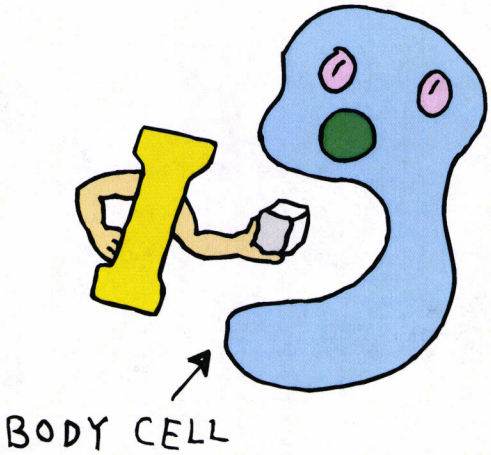
Check your blood sugar in 15 minutes. If it is still low (below 70), treat again. If you keep having problems and you don't know why, call your doctor or health clinic.

Provided by Northeast Community Clinic.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

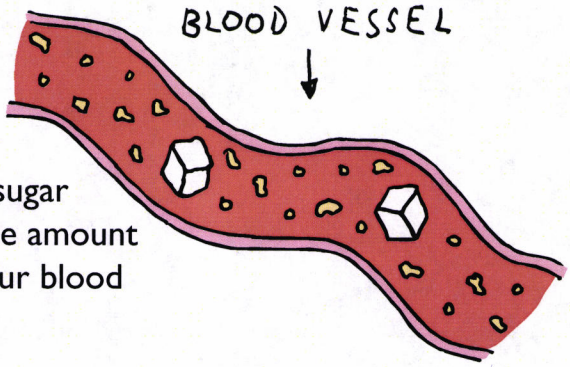
TYPE 2 DIABETES



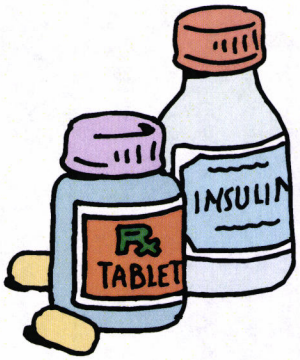
With type 2 diabetes, your body makes some insulin, but not enough. Or, the insulin your body makes does not work right.



Much of the food you eat is changed by your body into a kind of sugar. The medical word for this sugar is glucose. Insulin helps sugar move from your blood into your body's cells.



If you don't have enough insulin to move sugar from your blood into your body's cells, the amount of sugar in your blood goes up. When your blood sugar levels stay high, you have diabetes.



Type 2 diabetes is more common in adults, but the number of children and young people with type 2 diabetes is growing. Eating healthy foods, in the right amounts, and being physically active can help people lower their blood sugar. Most people with type 2 diabetes take diabetes pills and many also take insulin.

Diabetes cannot be cured, but you can control it! People who control their blood sugar levels can lead full and happy lives - just like everyone else. Talk to your doctor or health clinic for more information.

Provided by Northeast Community Clinic.

© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

WHAT'S MY A1C?

The A1C is a blood test you get at the doctor's office or health clinic. It shows:

- Your average blood sugar level for the last 3 months
- Your risk (chance) of having other health problems because of diabetes

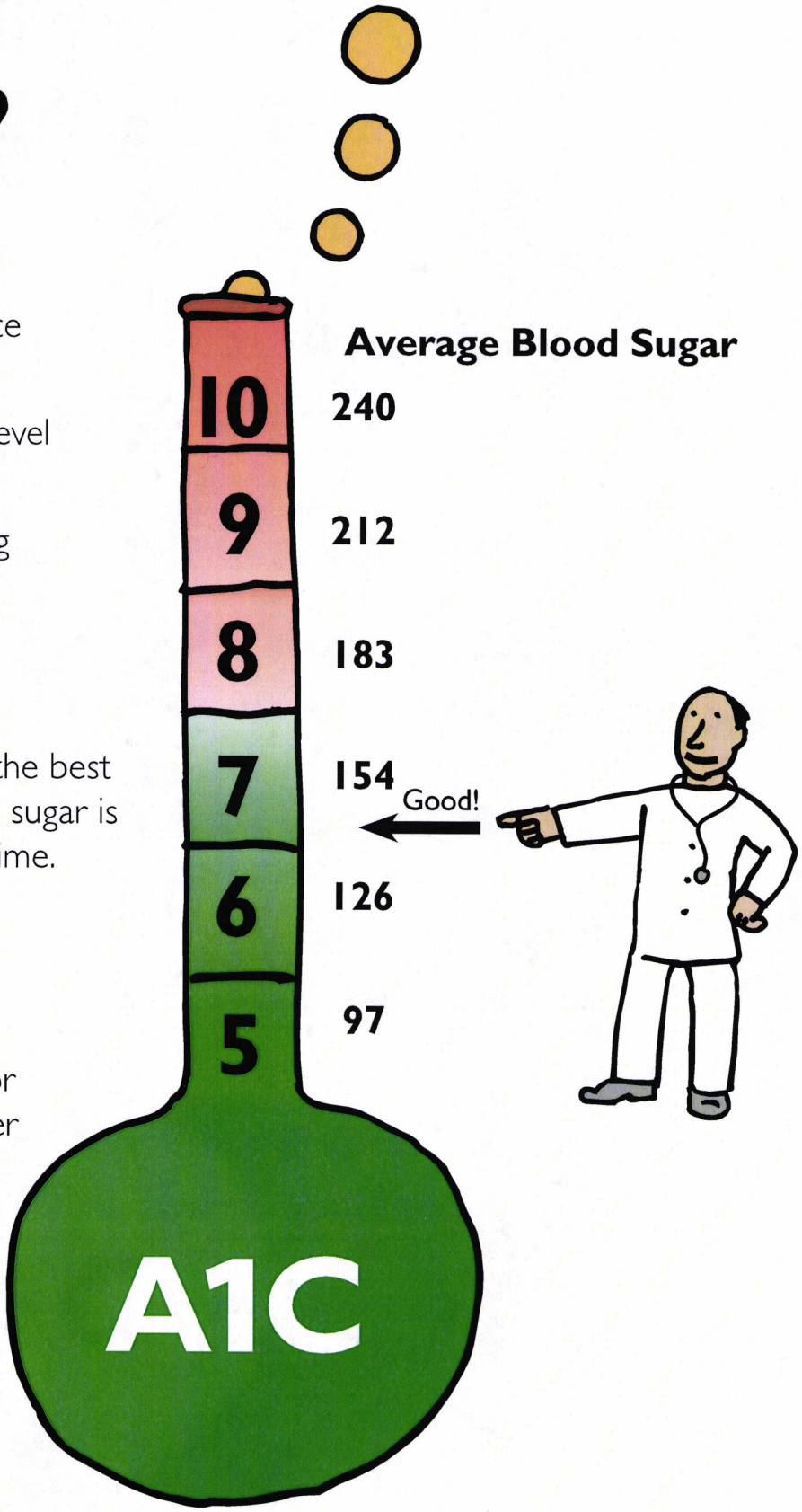
Why do I need it?

Your A1C test results are the best way to know if your blood sugar is under good control over time.

What is a good A1C number?

7 or lower. You and your doctor or diabetes educator will decide the A1C number (goal) that is best for you.

Be your BEST, Get the TEST!



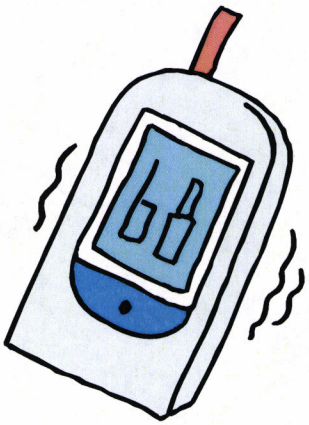
Provided by Northeast Community Clinic.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

WHEN TO CALL THE DOCTOR

Calling the doctor or health clinic is always a good idea if you are having a problem with your diabetes care. But, one can be unsure at times about when to call.

Here are some times when you should always call the doctor or diabetes clinic:

- Whenever your blood sugar is above 300 and you cannot lower it.
- When your blood sugar is higher than your goal for 2 or 3 days and you don't know why.
- If you have ketones.
- When your blood sugar stays below 70 even after you have treated for a low blood sugar problem.
- Whenever you have a bruise, cut, or other injury – especially on your feet – that is getting worse rather than better.



- Any time you cannot remember how much diabetes medicine to take, when to take your medicine, or what to do if you forget to take a dose of medicine.
- If you are sick and cannot hold down food because of diarrhea or vomiting.
- Any time you take a new medicine, either from a doctor or one you buy yourself, such as a cough or cold medicine.

Keep this simple reminder in a handy place, such as on the refrigerator or medicine cabinet. Calling your doctor or diabetes clinic when you have a problem controlling your diabetes is always the right thing to do.

Provided by Northeast Community Clinic.
© 2010 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

Todo Sobre la Diabetes

La diabetes es una condición donde tiene demasiado azúcar en la sangre. Si azúcar permanece en su sangre y no entra en sus órganos y tejidos, sus niveles de azúcar van a estar constantemente altos y Ud. va a tener un gran aumento del riesgo de derrame cerebral, ataque del corazón, y daño a los nervios, al riñón y la vista. Sin embargo, si Ud. puede controlar la diabetes, todavía puede tener una vida normal y saludable.

- Controle su presión arterial, colesterol, y peso.
- Planifique el futuro. Compre comida saludable in el mercado y seleccione comida saludable en restaurantes.
- Haga ejercicios a lo menos 30 minutos al día.
- Asista todas sus citas médicas y exámenes.
- Tome todos sus medicamentos correctamente.
- Tenga una dieta baja en azúcar, grasa, colesterol, comida procesada, y sal.
- Aprenda como leer etiquetas de nutrición en los alimentos.

¿Qué debo comer?

- Para controlar los niveles de azúcar, incluye proteína, almidón, y vegetales en cada comida.
- Coma solamente 1 o 2 porciones de almidones/carbohidratos en cada comida. Almidones cambian rápidamente en azúcar, y comiendo cantidades grandes de almidones pueden subir el azúcar en la sangre rápidamente.
    - Ejemplos de 1 porción:
        - Una rebanada regular de pan (blanco o trigo integral)
        - Una tortilla de 6 pulgadas (maíz o harina)
        - ½ taza de arroz cocinado (blanco o café)
        - Una papa pequeño (amarrillo o roja)
- Elija los alimentos altos en fibra. Alimentos ricos en fibra como avena, pan de trigo integral y verduras verdes ayudan a controlar el azúcar en la sangre. Almidones con fibra (pan de trigo integral, arroz integral, tortilla de trigo integral) son mejores opciones porque no se descomponen en azúcar rápidamente.
- Reduzca el tamaño de las porciones si está tratando a perder pesos.
- No consuma bebidas con mucho azúcar como soda, jugos, bebidas de energía, o te y café endulzados.

¿Cuánto debo comer?

Pretenda que su plato está cortado en cuatro partes iguales.

- Su verdura (que no es almidón) debe caber la mitad del plato.
- Puede comer porciones chiquitas de frutas y nudas como bocadillos.
- Su almidón debe caber en 1 de los 4 partes.
- Su proteína debe caber en 1 de los 4 partes.

¿Qué son selecciones saludables de cada grupo de comida?

- **Almidón:** granos enteros, maíz, papas, arroz, frijoles, pan de trigo integral, tortilla de trigo integral, guisantes, camote, plátano, calabaza
- **Vegetales (que no son almidones):** lechuga, brócoli, hongos, pimientos, pepinos, cebollas, tomates, apio, alcachofa, espárrago, repollo, espinaca, col china
- **Fruta:** manzanas, plátanos, naranjas, uvas, fresa, toronja, melones, piña, mango
- **Lechería:** leche y yogur sin grasa
- **Proteína:** carne magro, pollo, pescado, huevos, nudas, queso con poquita grasa, tofu, tempeh
- **Grasas:** porciones pequeñas de aceite, mantequilla, o aderezo
    - Elija canola o aceite de oliva. No usa margina con grasas trans, manteca, o aceites hidrogenados. Busque palabras “Sin Grasas Trans” o “No Trans-Fats” en la etiqueta de los alimentos.

¿Qué de los dulces y postres?

- Guarde dulces y postres para ocasiones especiales.
- Cuando come los dulces, coma como parte de su comida (no solo).
- Cuando come dulces, coma menos almidones en la comida.
- Puede usar NutraSweet, Equal (aspartamo), o Splenda en vez de azúcar en sus bebidas.

¿Por qué debería monitorear mis niveles de azúcar?

Monitoreando su azúcar indica a Ud. y su proveedor qué tan bien su diabetes está controlada. Si sus niveles de azúcar son demasiado altos o bajos, su proveedor le puede pedir que cambia unas cosas de su estilo de vida o su proveedor puede cambiar sus medicamentos. Manteniendo un diario/registro de sus niveles de azúcar en la sangre y monitoreando los niveles altos y bajos es muy importante.

Metas para el azúcar en la sangre:

- **Ayunando (en la mañana antes de comiendo):** 70-130
- **2 horas después de comiendo:** <180
- **Hemoglobina A1c (promedio de su azúcar en la sangre por 3 meses**): <7.0

¿Por qué necesito medicina?

Se prescriben medicamentos para ayudarle a controlar su azúcar en la sangre y prevenir complicaciones graves. La mayoría de diabéticos (Tipo 2) tienen insulina, pero sus cuerpos no están liberando y usando la insulina correctamente. Diferentes pastillas funcionan en maneras diferentes. Por ejemplo, Metformina ayuda a hacer el cuerpo más sensible a su propia insulina, mientras Glipizida ayuda liberar insulina de a la páncreas. Cada tipo de medicina tiene sus propios efectos secundarios. Dependo en su edad, tipo de cuerpo y dieta, quizás necesita más de una pastilla. También, Ud. puede necesitar inyecciones de insulina. Aunque muchas personas no les gustan inyectarse a si mismo, la insulina es la medicina más fuerte para reducir los niveles de azúcar de la sangre. Sin embargo, medicamentos no son un sustituto de una dieta saludable y ejercicio. Siempre tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor.

¿Qué pasa si mi nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo?

A veces, el azúcar de la sangre puede bajarse debajo de 70. Esta condición, conocida como hipoglucemia, puede ser peligrosa. Si su nivel de azúcar de la sangre está bajo y se siente mareado, hambrea, tembloroso o sudoroso, coma algo inmediatamente y chequee su azúcar de la sangre otra vez en 15 minutos. Coma uno de los siguientes (10-15 gramos de carbohidratos):

- 3-4 tabletas de glucosa
- 2-3 paquetes de azúcar normal
- ½ taza de jugo de fruta or soda regular
- 3-5 pedazos de dulces duros

Continúe comiendo 10-15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que su azúcar de la sangre está más de 70. Para evitar hipoglucemia, siga estos pasos:

- Coma al mismo tiempo cada día. No evita comidas ni pasa más que 4-6 horas sin comida.
- No aumente la dosis de su medicamento antes de hablar con su médico.
- Siempre traiga algo de comer y tomar en caso que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.
- Tome sus medicamentos al mismo tiempo cada día.
- No tome alcohol antes de comer comida primero.
- No haga ejercicio si no ha comido en las últimas 2 horas.

Preguntas Más Frecuentes

1. ¿Debo comer menos?
   Si tiene sobrepeso, su médico le puede decir que tiene que perder peso. Perdiéndose peso le puede ayudar a controlar su nivel de azúcar. A veces, perdiendo solo 10 a 15 libras puede bajar el azúcar de la sangre. Coma porciones pequeñas. Solamente comiendo menos comida le puede ayudar a alcanzar su meta de peso.
2. ¿Qué hay de la comida rápida?
   Si puede comer la comida rápida, pero recuérdese del azúcar, la grasa y la sal que está en la comida rápida. Planifique y piense en lo que va a pedir. Pida un sándwich asado o a la parrilla o a la plancha en lugar de uno frito. Si quiere papas fritas, comparta una orden pequeña. Para tomar, elija agua, té sin azúcar o refrescos de dieta.
3. ¿Tengo que medir todo lo que como?
   No. Una porción de carne es aproximadamente el tamaño de la baraja de cartas o la palma de su mano. Revise los consejos debajo.

Puño = 1 taza (Ej. 2 porciones pasta o avena)

Palma = 3 onzas (Ej. 1 porción de carne cocinada)

La punta de una pulga = 1 cucharita (Ej. 1 porción mayonesa o margarina)

Puñado: 1 onza de bocadillo (Ej. 1 onza de nudas)

Pulgada = 1 onza (Ej. 1 pedazo de de queso)

Northeast Community Clinic

Lilly DIABETES

COMO DIVIDIR SU PLATO DE 9"

- **1/4 DE PROTEÍNAS**
  (como pollo, pescado o cortes magros de ternera)
- **1/4 DE CARBOHIDRATOS**
  (como pan, pasta, arroz o patatas)
- **1/2 DE VEGETALES SIN ALMIDÓN**
  (como judías verdes, ensalada o espinacas)

AÑADA FRUTA Y PRODUCTOS LÁCTEOS
(como 6 oz de yogur ligero y una fruta)

UTILICE GRASAS CON MODERACIÓN
(como mantequilla)

Fuente: Asociación Americana de la Diabetes

Notas

SEA INTELIGENTE CON LOS CARBOHIDRATOS

Los hidratos de carbono, o carbohidratos, son la fibra, el azúcar y el almidón en los alimentos que ingiere. El nivel en el que los diferentes alimentos aumentan su nivel de azúcar en sangre depende de cuántos carbohidratos y qué tipos de carbohidratos contiene.

Bajos (0-15 g)

- Vegetales sin almidón
  (p.ej., 1 taza de brócoli, 8 g)
- Pollo asado
  (5 oz, 0 g)
- La mayoría de frutas
  (p.ej., 1 naranja mediana, 15 g)

Altos (30 g o mas)

- Rosquillas
  (1 taza, 40 g)
- Pasta cocida
  (1 taza, 39 g)
- Yogur helado sin grasas
  (1 taza, 39 g)

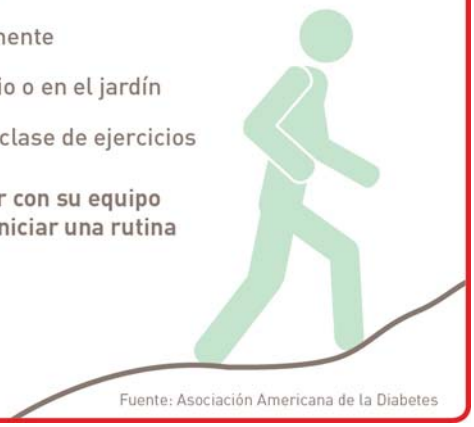
Fuente: Asociación Americana de la Diabetes, herramienta MyFoodAdvisor™

FORMAS CONVENIENTES DE MANTENERSE ACTIVO

Asegúrese de realizar actividad física diaria.

- Utilice las escaleras en lugar del ascensor
- Aparque el coche en la zona más lejana de estacionamiento
- Camine regularmente
- Trabaje en el patio o en el jardín
- Participe en una clase de ejercicios

Recuerde consultar con su equipo de salud antes de iniciar una rutina de ejercicios.



Fuente: Asociación Americana de la Diabetes

PP-LS-US-0169 11/2016 PRINTED IN USA ©Lilly USA, LLC 2016. All rights reserved.

377261

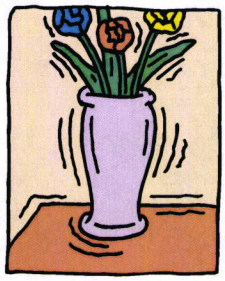
AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA
(Hipoglucemia)

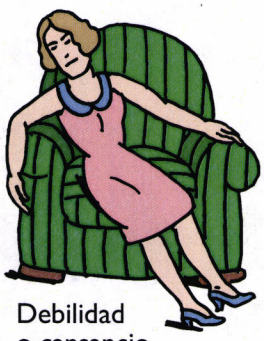
El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

Causas comunes: Saltar una comida o no comer suficiente; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

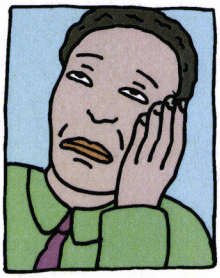
Las señales de alerta incluyen:

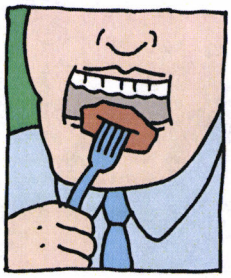
Temblores o mareos

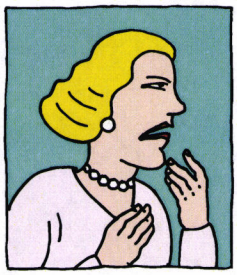

Visión borrosa


Debilidad o cansancio

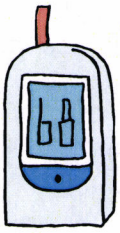
Sudores


Dolor de cabeza


Hambre

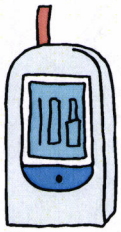

Ira o nerviosismo

Qué hacer:



Revise enseguida su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70, trátese por azúcar baja. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.

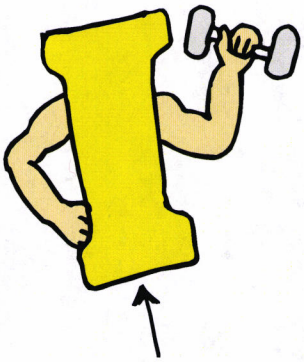
Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).



Revise otra vez su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía está bajo (menos de 70), trátese de nuevo. Si usted tiene problemas de azúcar baja y no sabe por qué, llame a su médico o a la clínica de salud.

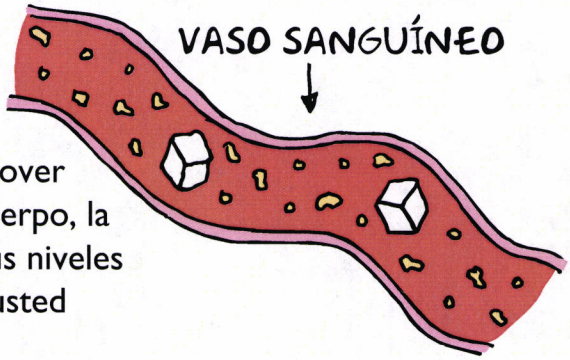
Provisto por Northeast Community Clinic.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

DIABETES
TIPO 2

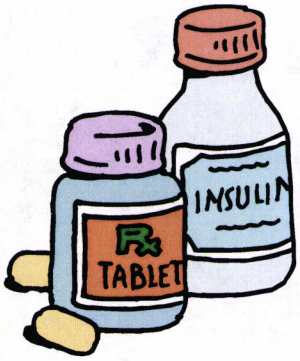


En la diabetes tipo 2, su cuerpo fabrica alguna insulina, pero no lo suficiente; o la insulina que fabrica su cuerpo no funciona bien.

Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. La palabra médica para esta azúcar es glucosa. La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo.



Si usted no tiene suficiente insulina para mover elazúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la cantidad de azúcar en su sangre sube. Si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen altos, usted tiene diabetes.



La diabetes tipo 2 es más común entre los adultos, pero la cantidad de niños y jóvenes con diabetes tipo 2 está en aumento. Comer cantidades adecuadas de alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 toman píldoras para la diabetes y muchas también usan insulina.

La diabetes no tiene cura, pero¡usted puede controlarla! Las personas que controlan sus niveles de azúcar en la sangre pueden vivir vidas plenas y felices como cualquier otra persona. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.

Provisto por Northeast Community Clinic.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

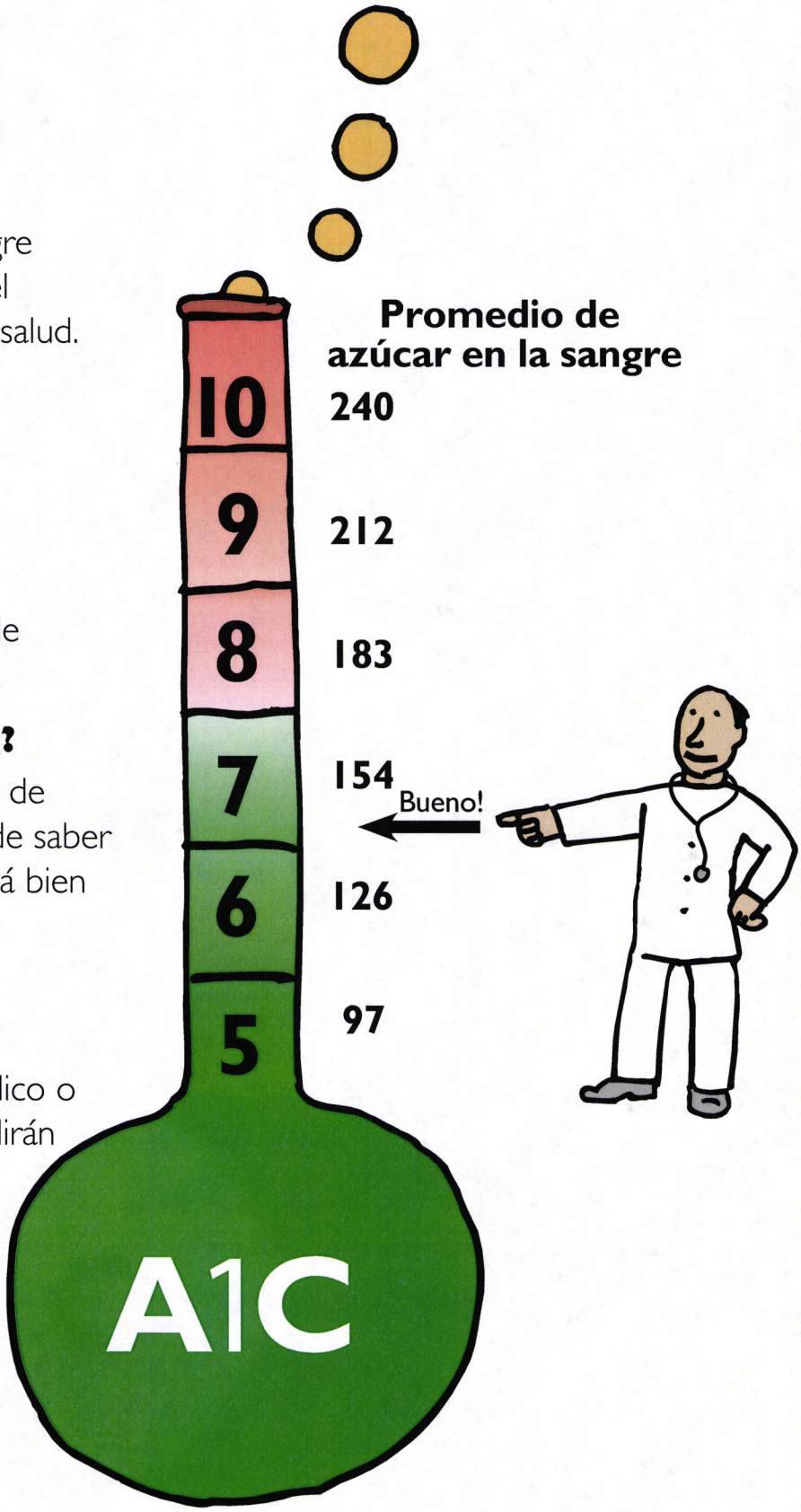
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Cuál es un buen número de A1C?

7 o menos. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (meta) de A1C que es mejor para usted.

¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



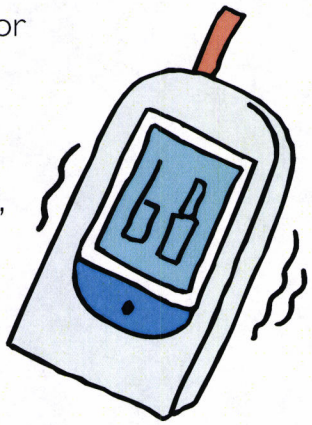
Provisto por Northeast Community Clinic.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

Siempre es buena idea llamar a su médico o a la clínica de salud si tiene un problema con el cuidado de su diabetes. Pero, algunas veces no estamos seguros de cuándo llamar.

Aquí tiene algunos momentos en los que SIEMPRE debe llamar a su médico o clínica de diabetes:

- Siempre que su nivel de azúcar en la sangre esté sobre 300 y usted no pueda bajarlo.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de su meta por 2 ó 3 días y usted no sabe por qué.
- Si tiene ketonas.
- Si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por debajo de 70, aún cuando haya tratado una o dos veces el problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, y no sabe qué hacer.
- Siempre que tenga un moretón, una cortadura u otra lesión, especialmente en sus pies, que empeora en vez de mejorar.



- En cualquier momento que no pueda recordar cuánta medicina para la diabetes debe tomar, cuándo tomar su medicina o qué hacer si olvida tomar su medicina.
- Si está enfermo y no puede retener los alimentos por diarrea o vómitos.
- En cualquier momento que tome una medicina nueva, ya sea por recomendación de su médico o por su cuenta, como medicina para el catarro o la tos.

Mantenga este recordatorio en un lugar accesible, como su refrigerador o botiquín. Llamar a su médico o a la clínica de diabetes cuando tenga problemas para controlar su diabetes siempre es lo correcto.

Provisto por Northeast Community Clinic.
© 2010 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015