

# COMPROMÉTASE PARA ALCANZAR SU META DE A1C

**DESAFIANDO**  
**LA DIABETES** LOGRA  
TUS  
METAS

## LOS HECHOS

¿SABÍA  
QUE...?

ALREDEDOR DE **1/3** DE LOS  
ADULTOS QUE VIVEN CON  
DIABETES TIPO 2 NO HAN  
ALCANZADO SU  
META DE A1C

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

- ▶ La diabetes afecta de forma desproporcionada a diferentes grupos étnicos
- ▶ A casi el **13%** de todos los adultos afroamericanos se les ha diagnosticado diabetes
- ▶ A, aproximadamente, el **12%** de todos los adultos hispanos se les ha diagnosticado diabetes

## NIVEL DE A1C

Una parte importante del control de la diabetes es el análisis de sangre A1C. El A1C es una medición de su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en sangre pueden causar problemas graves de salud en los diabéticos, entre ellos:



La Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas con diabetes tengan una meta de A1C personalizada. 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 del objetivo adecuado para usted. Las personas con diabetes tipo 2 pueden ayudar a reducir su riesgo de padecer complicaciones graves con el tiempo si trabajan con su médico para establecer metas individuales para controlar el ABC de la diabetes: la A es por el A1C, la B es por el buen control de la presión arterial y la C es por el colesterol.

## COMPRESIÓN DE LA GLUCOSA

EN SANGRE ALTA Y BAJA

Para manejar la glucosa en sangre alta (hiperglucemia) por la dieta, es importante hacer ejercicio y tomar los medicamentos (si se los recetan). Muchas personas no saben que la glucosa en sangre también puede estar demasiado baja. Esto 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



### SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA:



Aprenda a reconocer los signos y síntomas de los niveles altos y bajos de glucosa en sangre, y hable con su médico sobre cómo ayudar a disminuir su riesgo. Posiblemente deba hablar sobre cambios en su plan de alimentación, en la actividad física o en los medicamentos para la diabetes.

## CÓMO ELABORAR UN PLAN Y MANTENERLO

Trabaje con su médico para establecer metas personalizadas que le ayuden a controlar el ABC de la diabetes. Juntos, pueden elaborar un plan de gestión que incluye:



**Desafiando la Diabetes: Logra Tus Metas** insta a las personas con diabetes tipo 2 a trabajar con su médico para establecer y alcanzar su meta de A1C. Los pacientes y sus seres queridos también pueden acceder a recursos educativos y sugerencias para ayudar a abordar algunos de los retos más comunes de control de la diabetes tipo 2 en <http://desafiandoladiabetes.com/>.

## PREGUNTAS PARA SU MÉDICO

Estas son 5 preguntas importantes para su médico:

¿Cuál es mi nivel de A1C y cuál sería mi meta?

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