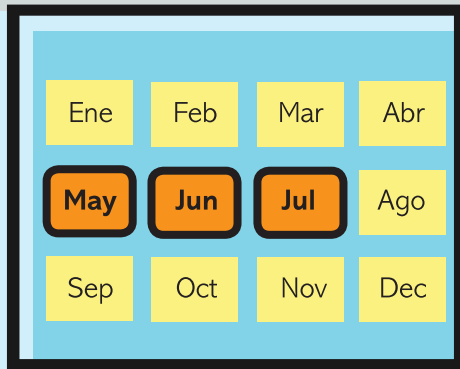
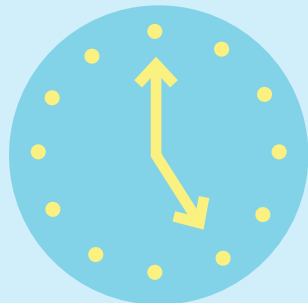


¿Qué es una prueba A1c?

La prueba A1c le da información sobre cómo se encuentra su control de azúcar durante los últimos 3 meses.



Esto es diferente de su prueba diaria de azúcar en la sangre la cual le da su nivel de azúcar en la sangre en ese momento.



¿Por qué es importante el A1c?

Usted y su proveedor de cuidado de salud usan los resultados de su prueba de A1c para ver si usted necesita hacer cambios de su plan de tratamiento.

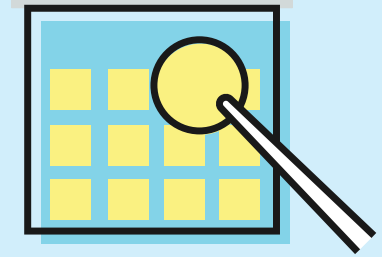
Si su azúcar sanguíneo no está bajo control, puede perjudicar a su corazón, los vasos sanguíneos, riñones, pies y ojos.



Lo que debo considerar hacer:

Programar Citas Regulares

Asegurar que programe y cumpla con sus citas de cuidado de salud.



Haga preguntas a su Proveedor de Cuidado de Salud

Durante sus citas, pregunte:

- ¿Cuál es mi meta de A1c?
(Por ejemplo, algunos individuos con diabetes podrían tener una meta A1c de 7%)
- ¿Qué tan frecuente debo tener un chequeo de A1c?
- ¿Qué puedo hacer para mantener mi azúcar sanguíneo bajo buen control?



Mis Objetivos y Metas

Para ayudarle a mantener su diabetes bajo control, llene la información abajo y compártela con su proveedor de cuidado de salud.

Mi nivel actual de A1c es:

Mi meta para el nivel de A1c es:

- Tener un A1c de menos del 7%
- Tener un A1c de 7 al 7.5%
- Tener un A1c de 7.5% al 8%
- Otro: Tener un A1c entre ____% al ____%
- Yo necesito hablar con mi proveedor sobre lo que mi A1c debe ser y pienso hacer esto el: __/__/____

Mi meta para la frecuencia de tener la prueba A1c es:

- Tener una prueba de A1c cada 4 meses
- Tener una prueba de A1c cada 6 meses
- Yo hablaré con mi proveedor sobre la frecuencia en que debo tener una prueba de A1c y pienso hacer esto el : __/__/____

¿Qué es importante para mí? (marque todos los que apliquen)

- Poder cuidar a mi familia
- Poder empezar una familia
- Poder ver claramente
- Ayudar a mis hijos a crecer saludables
- Sentirme lo mejor
- Proteger a mí mismo(a) contra altas y bajas de azúcar sanguíneo
- Poder hacer las cosas que me gustan a pesar de mi diabetes

Otras cosas que son importantes para mí:

¡La diabetes afecta todas las partes de mi vida y mi capacidad de hacer las cosas que son importantes para mí!

Cuidaré mi diabetes haciendo estas cosas:	Empezaré esto el:
Hacer una cita para hablar con mi médico sobre cómo puedo cuidar mi diabetes	__/__/____
Aprovechar al máximo mi visita al proveedor. Escribiré por lo menos 2 preguntas y llevaré mi medidor del azúcar a mi cita	__/__/____
Probar mi azúcar en la sangre y apuntar mis lecturas	__/__/____
Tomar mis medicamentos a la hora correcta todos los días	__/__/____
Programar y cumplir con mis citas para un examen de los ojos por lo menos una vez al año	__/__/____
Ir al laboratorio, o al consultorio de mi proveedor, para mi prueba de A1c, para alcanzar mi meta de frecuencia de hacer la prueba de A1c	__/__/____
Mejorar mis opciones de alimentos al usar el método del plato para cada comida	__/__/____
Pedir a mi Administrador de Cuidado que me ayude a encontrar maneras de mejorar mis opciones de alimentos	__/__/____
Hablar con mi Administrador de Cuidado respecto a cómo puedo hacer que el cuidado de mi diabetes sea más fácil	__/__/____
Otras cosas en que yo quisiera trabajar:	
	__/__/____
	__/__/____
	__/__/____