

# A1C: ¿Sabe cuál es su “cifra?”

## ¿Está controlado su nivel de azúcar en sangre?

Medir su nivel de azúcar en sangre le permite saber qué tan bien está controlando su diabetes. Controlar bien su enfermedad puede ayudarle a evitar los problemas relacionados con ella.

Medir su nivel de azúcar en sangre en su hogar solo le indica qué tan bien está en el momento en que realiza la prueba. En diferentes momentos, su nivel de azúcar en sangre puede ser más alto o más bajo. Para tener una información completa, debe realizarse una prueba A1C.

## ¿Qué es una prueba A1C?

La A1C es una prueba sanguínea realizada en el consultorio de su médico, que le indica qué tan bien está controlando su nivel de azúcar en sangre con el transcurso del tiempo. Su cifra de A1C le indica su nivel de azúcar en sangre *promedio* durante los 2-3 meses anteriores a la prueba.

Por  
debajo  
de

7%

## ¿Cuál es su “cifra?”

La Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) indica que la A1C debe ser menos de 7%. Su médico puede establecer una meta de A1C diferente para usted, que puede cambiar con el transcurso del tiempo. Pregúntele a su médico cuál debe ser su meta de A1C. Su meta final debe ser menos de 7%.

El nivel de azúcar en sangre puede estar **alto** un día...



y **bajo** al día siguiente...

La A1C representa su nivel de azúcar en sangre *promedio* durante 2-3 meses

## ¿Con qué frecuencia debe realizarse una prueba A1C?

Las pruebas A1C deben realizarse cada 3 a 6 meses. Pregúntele a su médico cuál fue su última A1C y cuándo debe realizarse su próxima prueba.

Hable con su médico acerca de lo siguiente:

- Cuál debe ser su meta de A1C.
- Con qué frecuencia debe realizarse una prueba A1C.

# Cómo hacer un seguimiento de su A1C

## ¡Conozca su "cifra!"

### Meta de A1C de la Asociación Americana de Diabetes (ADA):

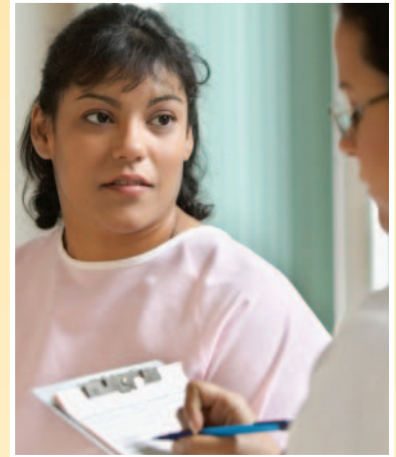
Menos de 7%

- Usted y su médico establecerán una meta de A1C. Esta meta puede cambiar con el transcurso del tiempo.
- Trabaje con su médico para alcanzar una meta final de menos de 7%.

### Realícese un control de su A1C cada 3 a 6 meses\*

Registre sus cifras de A1C en el siguiente cuadro

- Escriba en el siguiente cuadro la fecha y el resultado de su prueba
- Escriba cuándo debe realizarse su próxima prueba
- Rellene el círculo del gráfico que mejor refleje los resultados de sus pruebas
- Haga un seguimiento de su avance con el transcurso del tiempo



Mi meta de A1C:

Fecha:

Próxima prueba:

Cifra de A1C:

	%	%	%	%	%	%
11.5%	○	○	○	○	○	○
11.0%	○	○	○	○	○	○
10.5%	○	○	○	○	○	○
10.0%	○	○	○	○	○	○
9.5%	○	○	○	○	○	○
9.0%	○	○	○	○	○	○
8.5%	○	○	○	○	○	○
8.0%	○	○	○	○	○	○
7.5%	○	○	○	○	○	○
7.0%	○	○	○	○	○	○
6.5%	○	○	○	○	○	○
6.0%	○	○	○	○	○	○

\* Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe realizarse una prueba A1C

Este material ha sido desarrollado por GlaxoSmithKline.