

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Conozca sus ABC

Las personas con diabetes necesitan monitorizar ciertos exámenes de sangre. Estos exámenes le ayudarán a su médico a administrar su diabetes para prevenir o demorar problemas a largo plazo. Su proveedor de cuidados médicos puede ordenar que se haga estos exámenes regularmente para ver cuán bien están controlados su diabetes, su presión sanguínea y su colesterol.

A1c: - Es un examen de sangre que mide sus niveles de azúcar en la sangre a lo largo de los últimos 2 a 3 meses.

Para la mayoría de las personas, la meta es mantener su A1c por debajo de 7%.

Usted debe hacerse este examen *al menos* dos veces al año. Muchas personas con diabetes se harán el examen más a menudo que eso. Hable con su proveedor de cuidados médicos para saber cuándo debe hacerse el examen A1c.

Presión sanguínea: - Una medición de la presión del flujo sanguíneo a través de sus arterias

La meta es mantener su presión sanguínea por debajo de 130/80.

Usted debe revisarse su presión sanguínea cada vez que visite a su proveedor de cuidados médicos. Esto debe hacerse al menos una vez cada año.

Perfil de colesterol: - Un examen de la sangre que mide los diferentes tipos de grasas contenidas en su sangre.

La meta es mantener su colesterol "malo" (LDL) por debajo de 100.

Usted debe revisarse su perfil de colesterol una vez al año. En algunos casos su proveedor de cuidados médicos puede pedirle que se lo revise más a menudo. Hable con su proveedor de cuidados médicos para saber cuándo debe hacerse su perfil de colesterol.

Pasos para una Mejor Salud

- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuándo debe hacerse estos exámenes.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuáles deben ser sus metas ABC.
- Conozca los resultados de sus exámenes.