

Diabetes

Números que debes saber..

Los niveles enlistados en lo posterior son sugeridos por el Instituto Nacional de la Salud y la Asociación Americana de la Diabetes. Hable con su proveedor del cuidado médico sobre sus niveles del ABC.

Examens	Óptimo Nivel	¿Qué tan frecuente?
A1C (promedio de Glucosa)	Por debajo de 7*	Por lo menos dos veces al año
Presión Sanguínea	Por debajo de 130/80	En cada visita al doctor
Colesterol (LDL)	Por debajo de 100	Por lo menos una vez al año

Un A1C de 7 es igual a un promedio de glucosa en la sangre e150.

Nombre

Proveedor del Cuidado de la Diabetes

Teléfono del proveedor de Cuidado de la Diabetes

Número de Emergencia

Número de la identificación del seguro



Para más información, visite el Programa de la Educación Nacional sobre la Diabetes en [Htt://ndep.nih.gov](http://ndep.nih.gov) en el Internet.

¿Necesite la ayuda?

Asociación Americana de la Educación sobre la Diabetes
800-TEAM-UP4
www.aade.net.org

Asociación Americana de la Diabetes
800-DIABETES
www.diabetes.org

Asociación Dietético Americana
800-366-1655
www.eatright.org

Asociación de Corazón Americano
800-AHA-USA1
www.americanheart.org

Centro de Prevención y Control de Enfermedades.
877-366-3422
www.cdc.gov/diabetes

Instituto Nacional de la Sangre, Pulmón y Corazón
301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov



Instituto Nacional de la Diabetes, Enfermedades Digestivas y del riñón
 Información Nacional de la Diabetes

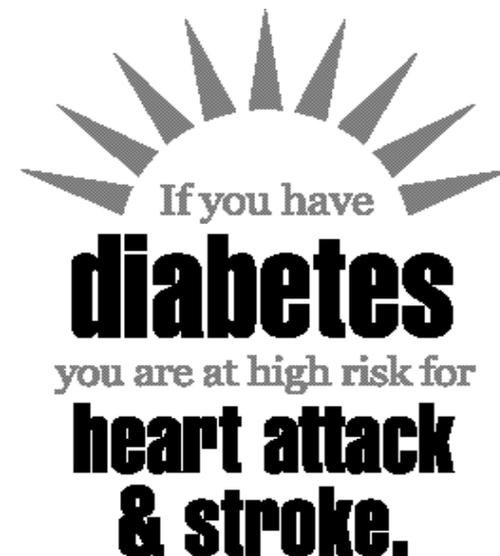
Casa de liquidación
 800-860-8747

www.niddk.nih.gov

NDEP-52, November 2001



ESPAÑOL



Sea Inteligente acerca de su corazón. Controle el ABCs de su Diabetes...

- A) A1C
- B) Presión Sanguínea
- C) Colesterol



Si usted tiene diabetes usted está en el alto riesgo de sufrir un infarto al corazón o un derrame cerebral.

La enfermedad cardiaca es más probable que le suceda a una temprana edad- Que alguien sin diabetes.

Pero usted puede luchar con ella. Sea inteligente acerca de su corazón. Tome el control del ABCs de la diabetes y viva una vida larga y sana.

A es por A1C

La A1C (A-uno-C) es un examen-es una abreviación de hemoglobina A1C-que mide su glucosa por medio de la (azúcar) en su sangre durante los 3 meses pasados.

El nivel sugerida: debe ser por debajo de 7

B es por La Presión Sanguínea

La alta Presión Sanguínea hace que tu corazón trabaje demasiado.

El nivel sugerido debe ser por debajo de 130/80

C es por el Colesterol

El colesterol malo, o LDL, acumula y tapa sus arterias.

El nivel sugerido de LDL debe ser por: debajo de 100

Haga a su proveedor del cuidado médico estas preguntas:

- 1 ¿Cuáles son mis números del ABC?
- 2 ¿Qué nivel ABC debo tener?
- 3 ¿Qué acción debe tomar para alcanzar mi número de nivel adecuado para el control del ABC?

Ahora tome la acción para bajar su riesgo de sufrir un infarto al corazón o un derrame cerebral y otros problemas de la diabetes:

Realice una actividad física cada día.

Coma menos grasa y sal.

Coma más fibra-elige complementos de granos, frutas, vegetales y frijoles enteros.

Permanezca en un peso sano.

Deja de fumar- Pida ayuda a su proveedor de servicio de salud.

Pregunte a su doctor acerca de tomar aspirina.

Pida a otras personas que le ayuden a manejar su diabetes.

¡Sea inteligente sobre su corazón!

Las formas alternas de esta publicación para las personas con inhabilidades pueden ser obtenidas entrando en contacto con el Departamento de la Salud y de los Servicios Para la Edad Avanzada en Missouri, División de la Prevención de Enfermedades Crónicas y de la Promoción de la Salud, P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570, Teléfono (573) 522-2861.

Los ciudadanos incapacitados a escuchar llaman por teléfono al numero 1-800-735-2966.

Los servicios de EEO/AAP son proporcionados en una base sin discriminación.

¡Guarde un expediente de su ABCs!

Desprenda esta tarjeta y manténgala su cartera así usted puede seguir su ABCs cuando usted visite su proveedor del cuidado médico. Trabaje con su proveedor para alcanzar sus niveles y números adecuados.

Mi ABCs de Registro

A1C (promedio de la glucosa) Mi optimo A _____				
Día				
Resultado				
Presión Sanguínea Mi optimo B _____				
Día				
Resultado				
Colesterol (LDL) Mi optimo C _____				
Día				
Resultado				

Mis ABC Medicinas

A1C (Promedio de la glucosa) _____

Presión Sanguínea _____

Colesterol Malo (LDL) _____