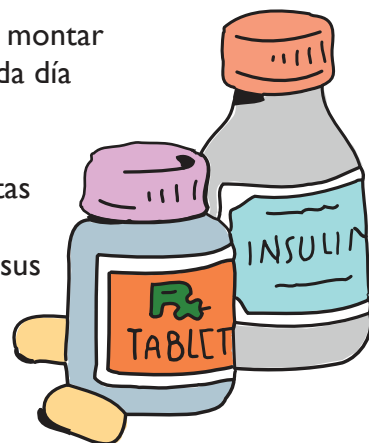


METAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar bien el azúcar en la sangre es importante para todas las personas que tienen diabetes. Pero alcanzar sus metas a veces puede ser difícil. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarlo a alcanzar sus metas:



- Controle su nivel de azúcar en sangre (glucosa en sangre) con frecuencia
- Mantener un diario de todos los resultados de medir el azúcar en la sangre
- Comer a horas regulares y no saltar comidas
- Mantener un diario de lo que come
- Haga actividades (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) por lo menos 30 minutos cada día
- Reducir el estrés en su vida
- Acudir a todas sus citas con el doctor
- Traiga el diario de los resultados a sus citas con el doctor
- En cada visita hable con su doctor sobre sus metas para el azúcar en la sangre
- Dormir 7 a 8 horas cada noche
- Tenga un plan para cuando esté enfermo
- Sepa los señales del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratar esta condición
- Tome su medicina para la diabetes todos los días.



Llame de inmediato a su médico o clínica de diabetes si le resulta difícil lograr sus metas de azúcar en la sangre y no sabe por qué o no está seguro de qué hacer. Ellos están para ayudarlo.



Metas de azúcar (glucosa) en la sangre para muchos adultos con diabetes *

Hora	Para personas con diabetes	Mi meta
Antes de las comidas	80 a 130 mg/dL	
1 a 2 horas después de empezar a comer	Menos de 180 mg/dL	
A1C	Menos de 7%	

Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

*Cada persona es diferente. Escriba en la tabla las metas de azúcar en la sangre que usted y su médico o educador en diabetes han decidido que son las mejores para usted. Después, recorte la tabla y colóquela donde pueda verla. Eso le ayudará a recordar sus metas.