



Tome su diabetes en serio para, que no se vuelva cosa seria.

Sepa cuánta azúcar tiene

en la sangre: Hágase la prueba

para controlar el azúcar

sanguíneo



Controlar su diabetes puede hacerle sentir mejor y más saludable. La disminución del azúcar sanguíneo (también llamado glucosa sanguínea) reduce sus posibilidades de contraer afecciones de los ojos, los riñones y los nervios relacionadas a la diabetes. Para controlar su diabetes, *usted debe saber cuánta azúcar tiene en la sangre.*



La prueba de hemoglobina A_{1c}: la mejor prueba para el control del azúcar sanguíneo

¿Qué es la prueba de hemoglobina A_{1c}?

Es una simple prueba de laboratorio que indica la cantidad promedio de azúcar que ha habido en su sangre *durante los últimos 3 meses.*

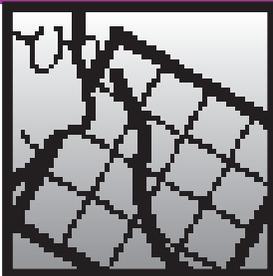
¿Por qué me debo someter a una prueba de hemoglobina A_{1c}?

Porque es *la mejor prueba* para que su proveedor de cuidado médico sepa si su azúcar sanguíneo está controlado. Esta prueba indica si su azúcar sanguíneo está cerca de lo normal o es demasiado alto.

¿Cuál es una buena meta para la prueba de hemoglobina A_{1c}?

La meta para las personas con diabetes es *menos del 7 por ciento.* En general su plan de tratamiento necesita ser modificado si el resultado de la prueba es superior al 8 por ciento.

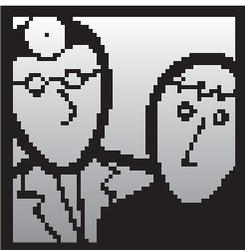
¿Con qué frecuencia necesito hacerme esta prueba?



Pida a su proveedor de servicios de salud que le haga la prueba *al menos dos veces por año.*

Muestre este folleto a su proveedor de servicios de salud. Pregunte sobre la prueba de hemoglobina A_{1C} y lo que significa el resultado de su prueba.

La prueba del pinchazo de la yema del dedo — para determinar su azúcar sanguíneo usando un medidor de glucosa sanguínea



¿Qué es la prueba del pinchazo de la yema del dedo?

Es una prueba simple que Ud. puede hacerse usando un medidor de glucosa sanguínea para controlar los cambios en su azúcar sanguíneo. La prueba del pinchazo de la yema del dedo le dice cuánta azúcar tiene en la sangre *en el momento de la prueba.*

¿Por qué me debo hacer esta prueba?

Hacerse usted mismo la prueba usando un medidor de glucosa sanguínea le ayuda a ver cómo los alimentos, el ejercicio y el medicamento para la diabetes afectan su azúcar sanguíneo. Las lecturas que obtiene de estas pruebas le pueden ayudar a controlar su diabetes diariamente o incluso a cada hora. Mantenga un registro de los resultados de la prueba y revíselos con su proveedor de servicios de salud.

¿Cuál es una buena meta para esta prueba?

Las metas ideales para la mayoría de las personas con diabetes que usan un medidor de glucosa sanguínea son:



Antes de las comidas:
80 a 120 mg/dl

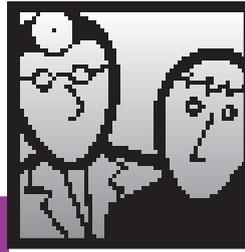
A la hora de acostarse:
100 a 140 mg/dl

Sus metas para el azúcar sanguíneo pueden ser distintas de estas metas ideales. Consulte a su proveedor de servicios de salud sobre cuáles son las mejores metas para usted.

¿Con qué frecuencia debo hacerme esta prueba?

La prueba del pinchazo de la yema del dedo usando un medidor de glucosa sanguínea se realiza por lo general antes de las comidas y a la hora de acostarse. Consulte a su proveedor de servicios de salud sobre la frecuencia con que debe medir su azúcar sanguíneo. Usted necesita *las dos* pruebas para evaluar completamente el control del azúcar sanguíneo.

¿Se hace cargo mi seguro de salud de los suministros para la prueba del pinchazo?



En 1998, Medicare empezará a hacerse cargo de los medidores de glucosa

sanguínea y las tiras de prueba para las personas con diabetes.

Controle su azúcar sanguíneo

1

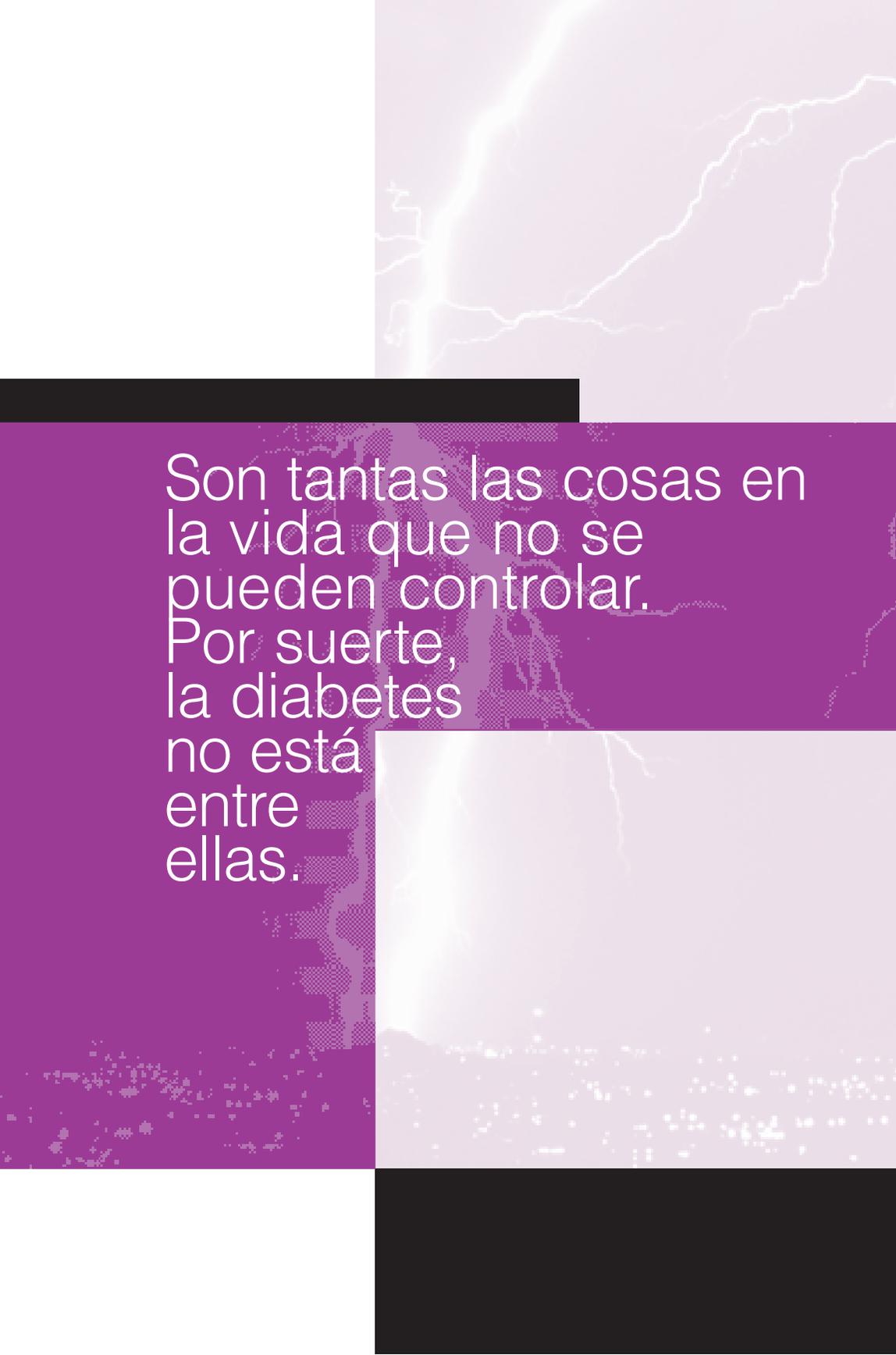
Hable con su proveedor de servicios de salud sobre sus metas para el azúcar sanguíneo en el caso de la prueba de hemoglobina A_{1C} y además para la prueba del pinchazo de la yema del dedo usando un medidor de glucosa sanguínea.

2

Coma alimentos apropiados, haga ejercicio y tome los medicamentos recetados para controlar su azúcar sanguíneo.

3

Para más información, llame al Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse): 1-800-438-5383.



Son tantas las cosas en
la vida que no se
pueden controlar.
Por suerte,
la diabetes
no está
entre
ellas.

Para obtener más información sobre la diabetes, consulte a:

American Association of Diabetes Educators
(Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes)
1-800-338-3633 ó (312) 424-2426
En el Internet: <http://www.aadenet.org>
Para obtener información en cuanto a cómo consultar a un educador sobre la diabetes para aprender más sobre el autocuidado de esta enfermedad.

American Diabetes Association
(Asociación Americana de la Diabetes)
1-800-342- 2383 ó 1-800-232-3472
En el Internet: <http://www.diabetes.org.ada>
<http://www.diabetes.org/Publications/>
Obtenga la más reciente información sobre el cuidado para la diabetes y las maneras en que puede mejorar su calidad de vida.

American Dietetic Association
(Asociación Americana de Dietética)
1-800-745-0775 ó 1-800-366-1655
(línea de información para el público en inglés y en español)
En el Internet: <http://www.eatright.org>
Para obtener información en cuanto a cómo consultar a un especialista en dietética que le puede ayudar a elegir alimentos buenos para su salud y darle recomendaciones sobre cómo comprar víveres y cómo cocinarlos.

Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
Division of Diabetes Translation
(770) 488-5015
En el Internet: <http://www.cdc.gov/diabetes>
Encuentre la respuesta a las preguntas más comunes en cuanto a la diabetes e información sobre a los programas estatales para el control de la diabetes.

National Diabetes Education Program
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
Un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1-800-438-5383 ó 301-654-3327
En el Internet: <http://ndep.nih.gov> ó <http://www.cdc.gov/diabetes> ó <http://www.niddk.nih.gov>
Para obtener una gran variedad de información sobre la diabetes y para ordenar publicaciones.

National Hispanic Prenatal Hotline
Línea Nacional Prenatal Hispana
1-800-504-7081

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
(Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales)
National Diabetes Information Clearinghouse
(Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)
1-800-438-5383 ó (301) 654-3327
En el Internet: <http://www.niddk.nih.gov>
<http://ndep.nih.gov>
Para obtener una gran variedad de información para el público sobre la salud y para ordenar una variedad de publicaciones del Centro Nacional de Información sobre la Diabetes.

Puerto Rican Association of Diabetes Educators
(APRED/PRADE)
Asociación Puertorriqueña de Educadores en Diabetes
1452 Ashford Ave., Suite 310
San Juan, PR 00907
Phone: 787-723-4728
Fax: 797-724-8538

National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations (COSSMHO)
1501 - 16th Street, N.W.
Washington, D.C. 20036
Phone: 202-797-4336
Fax: 202-797-4353

National Council of La Raza Center for Health Promotion
1111 - 19th Street, N.W., Suite 1000
Washington, D.C. 20036
Phone: 202-785-1670
Fax: 202-776-1792

National Association of Hispanic Nurses
1501-16th Street, N.W.
Washington, D.C. 20006
Phone: 202-387-2477
Fax: 202-483-7183

Health Promotion Council of Southeastern Pennsylvania
311 S. Juniper Street, Suite 308
Philadelphia, PA 190107
Phone: 215-546-1276
Fax: 215-545-1395

National Hispanic Council on Aging
2713 Ontario Road, N.W.
Washington D.C. 20009
Phone: 202-745-2521 or 202-265-1288
Fax: 202-745-2522