

# Diabetes y A1C

## Gravemente elevada

### A1C 9% y arriba

Glucosa en sangre promedio:  
212 mg/dl y arriba

## Monitorear de cerca

### A1C 7% a 9%

Glucosa en sangre promedio:  
154 a 212 mg/dl

## Rango objetivo

### A1C 6% a 7%

Glucosa en sangre promedio:  
126 a 154 mg/dl



Omada es un programa digital para el cambio de estilo de vida. Es gratis para los residentes adultos elegibles de Alaska.

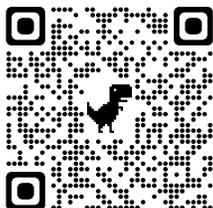
Para comenzar, escanee el código QR de abajo o visite [go.omadahealth.com/alaska](https://go.omadahealth.com/alaska).

Haga clic en “¿Soy elegible?” y siga los pasos para registrarse. Puede tomar uno o dos días procesar su solicitud, así que no se preocupe si no recibe un correo electrónico de confirmación de inmediato.

A través del programa Omada, recibirá un plan de atención médica personalizado, un entrenador de salud y un equipo de atención, soporte las 24

horas, los 7 días de la semana y dispositivos de salud inteligentes gratuitos.

*Nota: Actualmente, el programa Omada se ofrece solo en inglés.*



FECHA DE HOY	
MI A1C HOY	
	
MI ÚLTIMA A1C	
MI PRÓXIMO OBJETIVO DE A1C	
MI OBJETIVO DE A1C A LARGO PLAZO	
MI PRÓXIMA CITA	

## NOTAS DE MI PROVEEDOR

## ESTO ES IMPORTANTE PARA MÍ PORQUE...



## ¿Qué es la diabetes?

**La diabetes es una condición que ocurre cuando su cuerpo no puede procesar el azúcar normalmente.**

Cuando come, el azúcar de las comidas entra al torrente sanguíneo. Una hormona llamada insulina ayuda a mover el azúcar de la sangre a las células del cuerpo.

Pero si tiene prediabetes o diabetes, su cuerpo no está produciendo suficiente insulina o no está usando la insulina como debería. Sin insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo.

**Hable con sus proveedores de atención si quiere obtener más información. Ellos con gusto responderán sus preguntas.**

## ¿Qué es una prueba de A1C?

**Una prueba de A1C mide su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.**

Un nivel de A1C alto indica que tiene prediabetes o diabetes y lo pone en riesgo de padecer condiciones como ceguera, insuficiencia renal, ataque cardíaco y derrame cerebral.

**No es necesario que ayune antes de hacerse una prueba de A1C. Simplemente coma y beba como lo haría normalmente.**



## ¿Cómo puedo bajar mi A1C?



### **Coma saludable.**

Coma muchas frutas y vegetales. Pida una remisión al nutricionista de ANHC.



### **Manténgase activo.**

Esté en movimiento al menos 5 a 6 días a la semana durante 30 minutos cada día.



### **Manténgase informado.**

Monitoree regularmente su nivel de azúcar en la sangre.



### **Cuide su peso.**

Si tiene sobrepeso, haga todo lo posible para perder las libras de más.



### **Tome las medicinas.**

Asegúrese de seguir las instrucciones de su proveedor.