

# ¿AHORA QUÉ deberían ser mis niveles?

Monitoring blood sugar may not be easy for everyone. What's high? What's normal? Am I even doing it right? A few people feel overwhelmed and may skip monitoring their blood sugar. Have you ever felt this way? Let us explain how to monitor numbers:

## HECHOS PRIMERO

Hacer un seguimiento del azúcar en la sangre es una excelente manera de controlar la diabetes. Considere esto:

Azúcar en la sangre en ayunas:  
70-130 mg/dl

2 horas después de comidas, nivel de azúcar menos de 180 mg/dl

Niveles de azúcar antes de comidas:  
70-130 mg/dl

HgA1C:  
menor a 7%

## ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

### NORMAL

- A1C menor al 7%
- Azúcar en la sangre en ayunas es 70-130mg/dl
- Azúcar en la sangre menor que 180mg/dl (2 horas después de comer)

**¿QUÉ HACER?** Continúe tomando los medicamentos indicados por el médico y continúe con el control de rutina de monitoreo del azúcar en la sangre. Mantenga comportamientos alimentarios saludables y asista a todas las citas médicas.

### RIESGO MODERADO

- A1C es entre 7% y 8%
- El nivel promedio de azúcar es 150-210mg/dl
- La mayoría de los niveles de azúcar en ayunas es 200mg/dl

**¿QUÉ HACER?** Un ajuste de medicamentos puede ser necesario

- Mejorar los comportamientos alimenticios
- Incrementar el nivel de actividad
- Llame a su médico para programar una cita

### ALTO RIESGO

- A1C es mayor a 9%
- El nivel promedio de azúcar es sobre 210mg/dl
- La mayoría de los niveles de azúcar en ayunas es pasados 200mg/dl

**¿QUÉ HACER?** Llamar a su médico inmediatamente para una evaluación.



Anote sus niveles de azúcar en la sangre:

Antes de comer .....

2 hrs después de comer .....

# ¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

[EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/](http://EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/)