

# DIABETES CONTROL:

## WHAT IS YOUR A1c (HbA1c) NUMBER?

### What is an A1c test?

A blood test that checks your average blood sugar level for the past 3 months. Allows providers to monitor your diabetes or determine if you are at risk for diabetes.

### When should you get tested?

Every 3 – 6 months or as directed by provider.

### What is prediabetes?

Having a higher than normal blood sugar level. If not treated it can lead to type 2 diabetes. Prediabetes can often be reversed when you commit to make important lifestyle changes your provider will recommend, which can help prevent progression to diabetes.

If you have diabetes OR prediabetes, it is important that you **exercise, lose weight, eat healthy, take your medicine, and follow up with your provider.**

WHAT IS YOUR HbA1c NUMBER?		
	A1c Levels (%)	Blood Sugar Levels
<b>SEVERE</b> ALARMING LEVELS	12	298
	11	269
<b>POOR</b>	10	240
	9	212
<b>FAIR</b>	8	183
	7	154
<b>GOOD</b>	6	125
	5	97

The higher your number the higher the **risk for heart attack, stroke, blindness, kidney failure, etc.**

Aim for a **7 or below** if you already have diabetes.

◀ **Prediabetes:** 5.7-6.4

◀ **Non-diabetic:** 5.7 and below

# CONTROL DE LA DIABETES:

## CUAL ES SU NUMERO DE A1c (HbA1c)?

### Que es la prueba de A1c?

Un análisis de sangre que verifica su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Le permite a los médicos controlar su diabetes o determinar si está en riesgo de tener prediabetes.

### Cuando deberias hacerte la prueba?

Cada 3 a 6 meses o como lo indique su medico.

### Que es prediabetes?

Tener un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal. Si no se trata puede conducir a la diabetes tipo 2. La prediabetes a menudo se puede revertir cuando se compromete a realizar cambios importantes en el estilo de vida que su medico recomendará, lo cual puede ayudar a prevenir la progresión a la diabetes.

Si tiene diabetes O prediabetes, es importante que haga **ejercicio, pierda peso, coma de manera saludable, cumpla con los medicamentos y haga un seguimiento con su medico.**

CUAL ES SU NUMERO DE HbA1c?		
	A1c Levels (%)	Blood Sugar Levels
<b>GRAVE</b> NIVELES ALARMANTES	12	298
	11	269
<b>MALO</b>	10	240
	9	212
<b>ACEPTABLE</b> NO ES IDEAL	8	183
	7	154
<b>BUENO</b>	6	125
	5	97

Cuanto más elevado sea su numero, mayor será su **riesgo de infarto, embolia, ceguera, insuficiencia renal, etc.**

Haga la meta de obtener un **7 o menos** si ya tiene diabetes.

◀ **Prediabético:** 5.7-6.4

◀ **No diabético:** 5.7 o menos