

A1c:

Hágase el exámen por lo menos 2 veces por año. A1c muestra el promedio del nivel de azúcar en su sangre durante los últimos 3 meses.



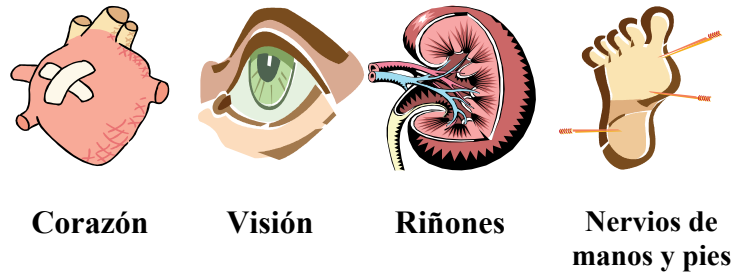
El exámen de sangre que muestra los pasados 3 meses

¡Controlar el azúcar en la sangre le puede ayudar a sentirse mejor, a evitar complicaciones de su salud y hasta salvar su vida!



¡LOS PELIGROS!

El azúcar alta afecta:



El azúcar muy baja puede ocasionar:



Escriba sus metas en los espacios en blanco:

Para controlar el nivel de azúcar en mi sangre, para tener una vida saludable y reducir el riesgo de complicaciones en el futuro, yo _____ prometo seguir este plan:

1. Tomar mis exámenes A1c



A1c fecha: _____ Resultado: _____ Meta: _____
 A1c fecha: _____ Resultado: _____ Meta: _____

2. Tomar mis medicinas



Meta: _____

3. Hacer ejercicio



Meta: _____

4. Comer saludable



Meta: _____

5. Controlar mi peso



Meta: _____

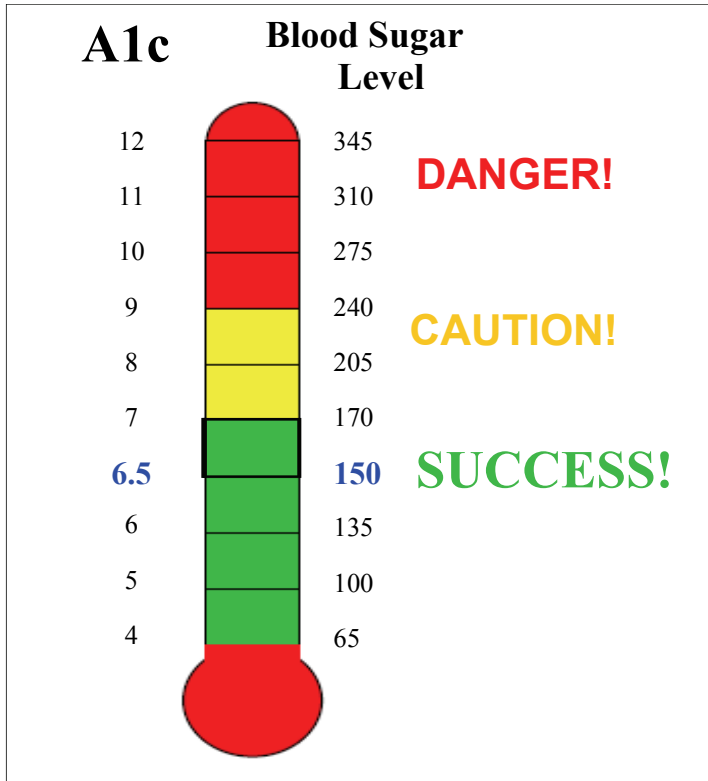
A1c:

Get your A1c at least 2 times a year.
The A1c test reads the average of your blood sugar level during the last 3 months.



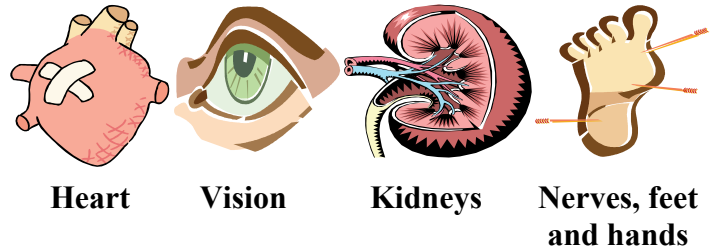
The Blood Sugar Exam That Shows Your Last Three Months

Controlling your blood sugar helps you feel better, avoid health complications, and can even save your life!



DANGERS!

High Blood Sugar Affects:




Blood Sugar That Is Too Low Can Cause:




Use the space provided to write down your goals.

To manage and control my blood sugar level so I can have a healthy life and reduce the risk of complications in the future, I _____, promise to follow this plan:


- 1. Have my A1c exams**




A1c date: _____ Result: _____ Goal: _____
A1c date: _____ Result: _____ Goal: _____
- 2. Take my medicines**




Goal: _____
- 3. Exercise**



Goal: _____
- 4. Eat healthy**



Goal: _____
- 5. Control my weight**



Goal: _____