

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.

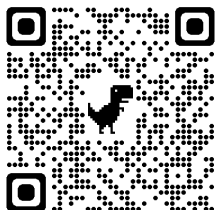
Para comenzar, escanee el código QR de abajo o visite go.omadahealth.com/alaska.

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.