

# 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.



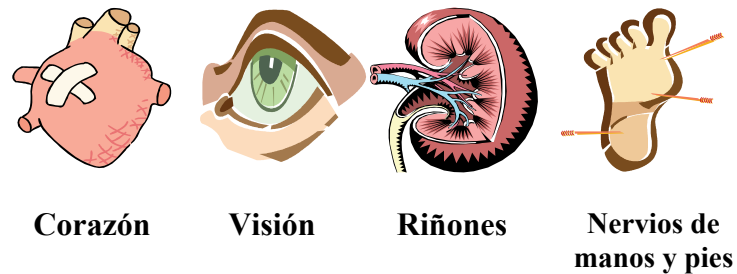
## El exámen de sangre que muestra los pasados 3 meses

¡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: \_\_\_\_\_

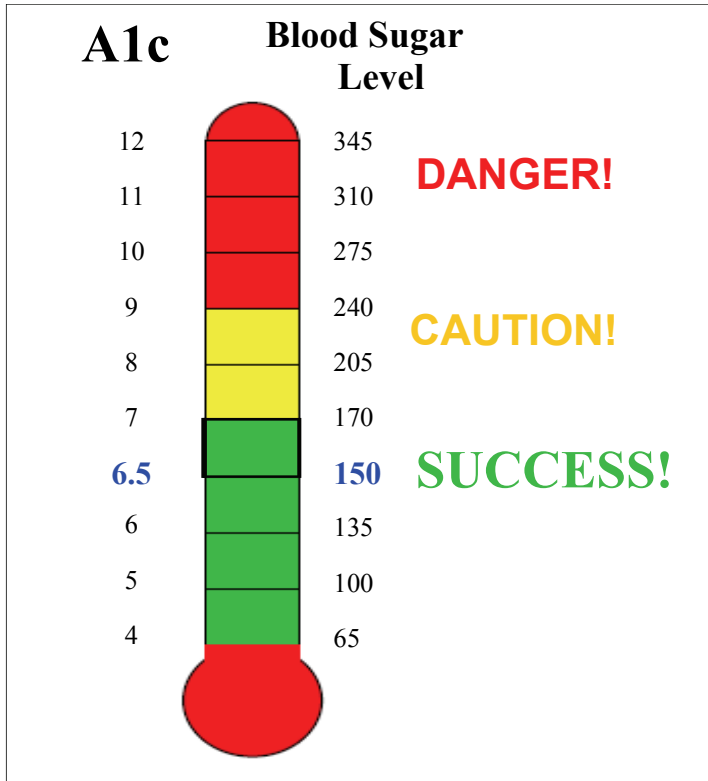
# A1c:

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.



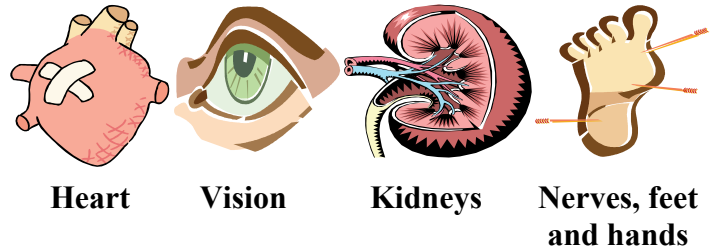
## The Blood Sugar Exam That Shows Your Last Three Months

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: \_\_\_\_\_