

Manejo de la diabetes: aprender el ABC para el control de la diabetes

El ABC para el manejo de su diabetes implica 3 cosas importantes que pueden ayudarle a realizar el seguimiento y manejar su diabetes.

- **“A” es para A1C.** A1C es un análisis de sangre que muestra cuál ha sido su nivel de azúcar en sangre en los últimos 3 meses. Le ayuda a realizar un seguimiento de qué tan bien está manejando su diabetes.
- **La “B” es para baja presión arterial.** La presión arterial alta hace que su corazón se esfuerce más. Controlar su presión arterial ayuda a reducir su riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular o enfermedad renal.
- **“C” es para el colesterol.** El colesterol es un tipo de grasa en la sangre que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Por qué son importantes los puntos ABC para el control de la diabetes?

Mantener sus **ABC** bajo control puede ayudarle a llevar una vida más saludable y reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular, una enfermedad ocular o daño a los nervios.

El objetivo de A1C para muchas personas es **7** o menos. Cuando su nivel de A1C es alto, su nivel de azúcar en sangre no está controlado y usted está en riesgo de sufrir problemas de diabetes.

La presión arterial alta y el colesterol alto son preocupaciones cuando tiene diabetes. Juntos, pueden conducir a un ataque al corazón, a un accidente cerebrovascular y a otras afecciones que ponen en riesgo la vida.

¿Cómo puede controlar sus ABC?

Hable con su médico para averiguar cuáles deberían ser sus valores deseados de los **ABC** y con qué frecuencia debe verificarlos.

Su médico puede trabajar con usted para crear un plan que incluya alimentación saludable, ejercicio y medicamentos.



¡Partnership HealthPlan of California y su proveedor de atención primaria (PCP) están disponibles para ayudarlo a mantenerse saludable!

Hable con su PCP acerca de cómo puede mantener su diabetes bajo control. El número de teléfono de su PCP se encuentra en el frente de su tarjeta de identificación de Partnership.