

## Hemoglobina A1c

### ¿Qué es la Hemoglobina A1c y cómo me afecta?

La Prueba de la Hemoglobina A1c indica al doctor y al paciente el nivel **promedio** de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.

Una persona sin diabetes	A1c menor o igual a 5.6%
Pre-Diabetes	A1c 5.7 a 6.4%
Nivel saludable para una persona con diabetes	A1c menor de 7.0%

### ¿Qué causa que el nivel de A1c sea alto?

Promedio alto de azúcares en la sangre durante los 3 últimos meses por:

- Demasiados carbohidratos de comida y bebidas
- No hacer suficiente ejercicio y / o
- No tomar las medicinas de diabetes prescritas
- Las medicinas para Diabetes deben ser reguladas o modificadas

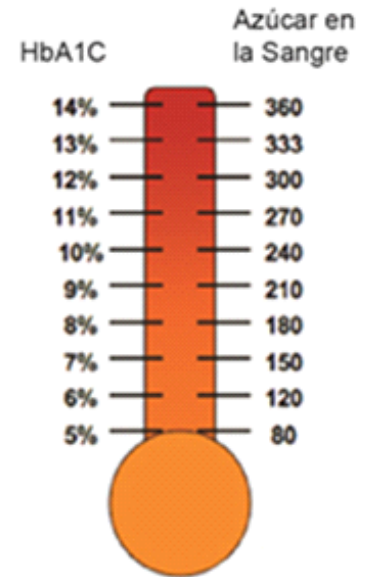
### ¿Cómo puede mi nivel de A1c ser reducido a un nivel saludable?

- Limitar la cantidad de carbohidratos que come o bebe
- Perder entre 5 – 10% de peso muscular
- Estar físicamente activo de 30 a 60 minutos, como caminar, por lo menos 5 días a la semana
- Tomar las medicinas tal como las ha prescrito su doctor

Su nivel de A1c debería ser tomado cada 3-6 meses para entender mejor el control global del azúcar en su sangre. Su(s) educador(es) de Diabetes le ayudará(n) a balancear su dieta, fomentar el ejercicio, entender sobre los medicamentos y a lidiar con la tensión para mejorar su nivel de A1C y controlar su diabetes.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.SPA296 © Copyright 2013



Conversiones de  
Mayoclinic.com

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).