

Mis objetivos de salud

Sepa cuáles son sus valores recomendados para el control de la glucosa en la sangre, el colesterol, la presión arterial y el peso. Estos y otros valores le harán saber a usted y a su equipo de la diabetes si el plan de tratamiento lo mantiene saludable.

Pruebas y análisis	Objetivos de la ADA	Números actuales	Mis valores recomendados
<p>Glucosa en la sangre</p> <p>A1C*</p> <p>Glucosa en la sangre antes de las comidas</p> <p>Glucosa en la sangre después de las comidas</p>	<p><7%</p> <p>80–130 mg/dL</p> <p><180 mg/dL</p> <p>Las mediciones de la glucosa después de las comidas deben realizarse entre una y dos horas después de comenzar a comer.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Presión arterial</p> <p>Una prueba que mide la fuerza del flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos</p>	<p><140/90 mmHg</p> <p>Un objetivo general para la presión arterial de <140/90 mmHg es apropiado para muchos adultos con diabetes. Un objetivo más bajo de presión arterial podría ser apropiado para algunos pacientes. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué objetivo de presión arterial es adecuado para usted.</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Colesterol y lípidos en la sangre</p> <p>LDL (colesterol “malo”)</p> <p>HDL (colesterol “bueno”)</p> <p>Triglicéridos</p>	<p>Los objetivos de colesterol para el LDL, HDL y los triglicéridos no son los mismos para todos los pacientes que tienen diabetes. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué objetivo de colesterol es adecuado para usted. Si tiene diabetes, deben medir su colesterol al momento del diagnóstico y/o a los 40 años de edad, y de manera periódica a partir de ese momento.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Peso</p>		<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Fecha de mi próximo chequeo:</p>			

*El objetivo general de <7% es razonable para muchos adultos con diabetes. Para otros pacientes, quizás sean adecuados objetivos de A1C más o menos estrictos.