

Living Healthy With Diabetes

Gain control of your diabetes by following these recommendations for a healthier life.

1. Eat a variety of foods, including vegetables, whole grains, fruits, non-fat dairy foods, and lean meats.
2. Space meals evenly throughout the day and never skip a meal.
3. Include physical activity in your day. Walking is a great form of activity that almost anyone can do!
4. Be sure to follow your doctor's recommendations for checking your blood glucose (blood sugar).



Una Vida Saludable con Diabetes

Controle su diabetes siguiendo estas recomendaciones para una vida más sana.

1. *Coma una variedad de comidas, incluyendo verduras, productos de grano entero, lácteos sin grasa y carnes sin grasa.*
2. *Tome sus comidas de manera uniforme a lo largo del día y nunca deje de fuera alguna de ellas.*
3. *Incluya actividades físicas en su día. ¡Caminar es una excelente forma de actividad que casi todo el mundo puede hacer!*
4. *Siga las recomendaciones de su doctor para el monitoreo de la glucosa en su sangre (el azúcar en su sangre).*

This publication was made possible by Grant Number 6 MPCMP121067-01-01 from the Office of Minority Health, Department of Health and Human Services. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Office of Minority Health, Department of Health and Human Services



Know Your A1C

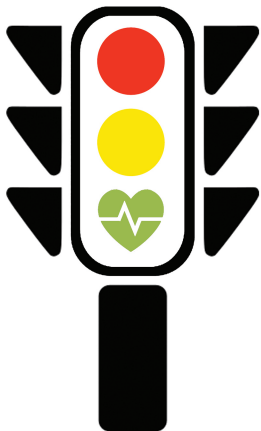
Conozca Su A1C

Your guide to gaining control of your A1C levels
Su guía para controlar sus niveles de A1C



A1C Test Results

Resultados de la Prueba A1C



Uncontrolled -- more than 8%
Descontrolado -- más de 8%

Be Careful -- between 7% and 8%
Cuidado -- entre 7% y 8%

In Control -- less than 7%
Controlado -- menos de 7%

The A1C test gives you a picture of your average blood glucose (blood sugar) control for the past two to three months. The results give you a good idea of how well your diabetes treatment plan is working.

La prueba de A1C refleja su promedio de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) como resultado de su control en los últimos dos o tres meses. Los números le dan una idea de qué tan bien está funcionando su plan de tratamiento de la diabetes.

Source/Fuente: American Diabetes Association (2014). A1C and eAG. Retrieved from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/a1c/?loc=lwd-slabnav>

My A1C Result Today / Mi resultado de A1C hoy: _____

My Goal for Next A1C / Mi meta para el próximo A1C: _____

Date/ Fecha					
A1C					
Blood Pressure/ Presión sanguínea					
Weight/ Peso					
BMI/ IMC					