

Mis números

Para reducir su riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y complicaciones de la diabetes, hable con su proveedor de atención médica sobre objetivos personales para la A1C y otras pruebas. Escriba sus objetivos y resultados en las columnas a continuación.

Medida	Nivel Típico Saludable	Mi objetivo	Mis Números/ Fecha	Mis Números/ Fecha	Mis Números/ Fecha
A1C	Menos de 5.7%				
Presión arterial	Menos que 120/80				
Glucosa en sangre en ayunas	70-100 mg/dL				
Glucosa en la sangre aproximadamente 2 horas después de comer	Menos de 180 mg/dL				
IMC	Menos de 25 kg/m ² , or menos de 23 kg/m ² para las personas asiático-americanas				
Colesterol LDL “malo”	Menos de 100 mg/dL. Si tiene enfermedad cardíaca, menos de 70 mg/dL.				
Triglicéridos	Menos que 150 mg/dL				