

## Entendiendo la Hemoglobina A1C

### ¿Qué mide la prueba de Hemoglobina A1C?

Una prueba de A1C mide su nivel promedio de azúcar en la sangre por los últimos 2 a 3 meses. A1C puede ser usado para detectar pre-diabetes o diabetes:

Si su A1C es...	eso significa...
5.6% o menos	no pre-diabetes o diabetes
5.7 a 6.4%	pre-diabetes
6.5% o más	diabetes

### ¿Cómo me ayuda saber mi A1C si tengo diabetes?

Tener un A1C de 7% o menos puede reducir su probabilidad de desarrollar problemas relacionados a la diabetes.

La Asociación Americana de la Diabetes sugiere una meta del A1C de 7% o menos para la mayoría de las personas con diabetes. La gráfica abajo muestra cómo el A1C se compara a los promedios de los niveles de azúcar en la sangre.

% A1C		Promedio de nivel de azúcar en la sangre mg/dl
<b>Meta</b>	5	97
	6	126
	7	154
<b>Alto</b>	8	183
	9	212
<b>Muy alto</b>	10	240
	11	269
	12	298
	13	326
	14	355
	15	384
	16	412
	17	441
	18	470

### ¿Qué debo hacer si mi A1C es alto o muy alto?

Hable con su equipo de atención médica sobre cambios que puede hacer para bajar su nivel de azúcar en la sangre.