

MANAGING DIABETES: THE A1C TEST

WHAT IS THE A1C TEST?

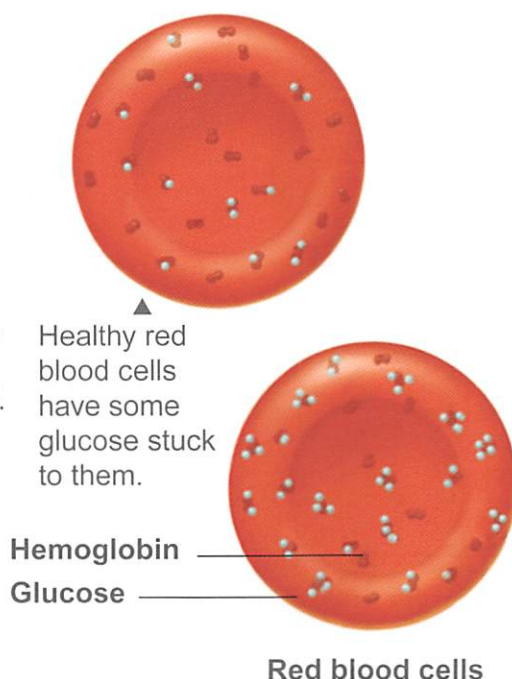
Using your glucose meter helps you track your blood sugar every day. But your glucose meter only shows your blood sugar value at the time you tested it (like a snapshot). A1C checks the most common type of hemoglobin in your red blood cells for sugar. A1C measures your average blood sugar (also known as blood glucose level) over the past two to three months. This helps you and your provider know if the treatment plan you are following, is working to keep you as healthy as can be. The term 'treatment plan' includes your diet, exercise and medications for living with diabetes.

HOW OFTEN DO I GET THE A1C TEST DONE?

Most people get their A1C test done every 3 to 6 months.

WHAT NUMBER SHOULD MY A1C GOAL BE?

For younger adults, the A1C goal is often 7% or less. An A1C of 7% means that your eAG is about 154 mg/dl. For older individuals, your provider may target a higher number such as 8%¹. Talk to your PCP about the goal **that's best for you**.



A1C AND BLOOD GLUCOSE GOALS

The A1C result is usually shown as a percentage. But it can also be shown as a number known as the estimated average glucose (eAG). Both A1C and eAG tell the average amount of blood sugar in your body in the past 2-3 months. Your health care provider will help you figure out what your A1C or eAG goal number should be. Your goals will depend on your age, general health and specific needs. If your current A1C or eAG number is too high, talk to your provider as soon as possible. Talk about your treatment plans and changes you can make to help you stay healthy living with diabetes.

◀ A high A1C result means that an unhealthy amount of glucose is stuck to the cells.

¹ American Diabetes Association. https://professional.diabetes.org/diapro/glucose_calc

The information provided herein is for informational purposes only as part of your health plan. It is not a substitute for your primary care provider's care. Please discuss with your primary care provider how the information provided is right for you. Always refer to your plan documents for specific benefit coverage and limitations or call the toll-free Customer Service phone number on the back of your member ID card. Your personal health information is kept private in accordance with your health plan's privacy policy.

CÓMO CONTROLAR LA DIABETES: EL ANÁLISIS A1C

¿QUÉ ES EL ANÁLISIS DE A1C?

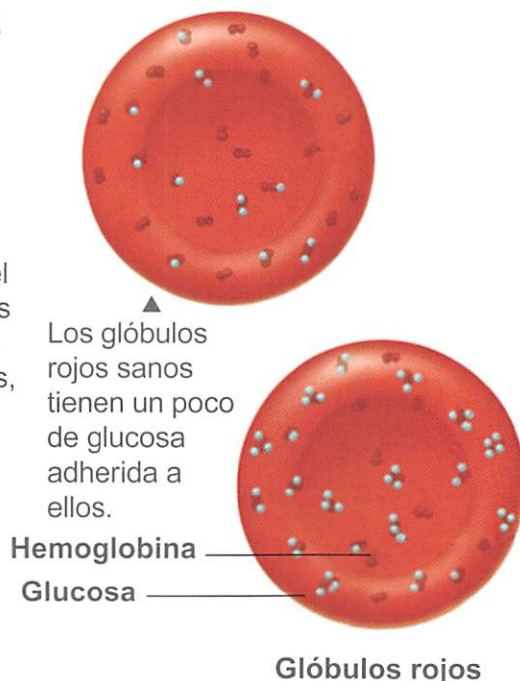
El uso de su medidor de glucosa (glucómetro) le ayuda a registrar sus niveles de glucosa en sangre todos los días. Sin embargo, su glucómetro solamente muestra su valor de azúcar en la sangre en el momento en que realiza la prueba (como si fuera una instantánea). El análisis A1c examina la cantidad de azúcar en el tipo más común de hemoglobina de los glóbulos rojos. El A1c mide su nivel promedio de azúcar en la sangre (también conocida como glucemia) en los últimos dos a tres meses. Esto ayuda a que usted y su proveedor sepan si el plan de tratamiento que está siguiendo está dando resultado para mantenerlo lo más saludable posible. El plan de tratamiento incluye su dieta, ejercicio y medicamentos para vivir con diabetes.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO REALIZAR EL ANÁLISIS A1C?

la mayoría de las personas se realizan su análisis de A1c cada 3 a 6 meses.

¿CUÁL DEBERÍA SER MI VALOR IDEAL DE A1C?

Para los adultos más jóvenes, el valor ideal de A1c suele ser de 7% o menos. Un valor de A1c del 7% significa que su eAG es de alrededor de 154 mg/dl. Para las personas mayores, su proveedor podría establecer un valor ideal más alto, como del 8%¹. Hable con su proveedor de atención primaria sobre **cuál es el valor ideal para usted**.



VALORES IDEALES DE GLUCEMIA Y DE A1C

El resultado de A1c generalmente se expresa como un porcentaje. Pero también se puede expresar como un número conocido como glucosa promedio aproximada (estimated average glucose, eAG). Tanto el valor de A1c como de eAG representan la cantidad promedio de azúcar en la sangre que estuvo circulando en el cuerpo en los últimos 2 o 3 meses. Su proveedor de atención de la salud le indicará cuál debería ser su valor ideal de A1c o eAG. Sus valores dependerán de su edad, salud general y necesidades específicas. Si su valor actual de A1c o eAG es demasiado alto, hable con su proveedor lo antes posible. Hable sobre sus planes de tratamiento y los cambios que puede hacer para mantenerse saludable con la diabetes.

◀ Un resultado alto de A1c significa que hay una cantidad poco saludable de glucosa adherida a los glóbulos.

¹ American Diabetes Association. https://professional.diabetes.org/diapro/glucose_calc

La información del presente documento es sólo para su conocimiento y se proporciona como parte de su plan de salud. No reemplaza la atención de su proveedor de atención primaria. Hable con su proveedor de atención primaria para determinar si la información proporcionada es adecuada para usted. Siempre consulte los documentos de su plan para conocer la cobertura de beneficios y las limitaciones específicas, o llame al número de teléfono gratuito de Servicio al Cliente que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de membresía. Mantenemos la privacidad de su información de salud personal de acuerdo con la política de privacidad de su plan.