



WESTCHESTER COUNTY CARES

Diabetes

Know Your Numbers



Kenneth W. Jenkins, County Executive
 Sherlita Amler, M.D., Commissioner
 Department of Health

The Department of Health Cares...

Know Your Blood Pressure

If you have diabetes, no matter what type, it means that you have too much glucose (sugar) in your blood. Chronic diabetes conditions include type 1 and type 2 diabetes. Other diabetes conditions include prediabetes and gestational diabetes. Prediabetes is when your blood sugar levels are higher than normal, but not high enough yet to be diagnosed as diabetes. Gestational diabetes may occur during pregnancy, but can resolve after the baby is delivered.

Fasting Blood Sugar Levels:

HEALTHY:LESS THAN 100 MG/DL

PREDIABETIC:.....100 TO 125 MG/DL

HIGH:126 MG/DL OR HIGHER
 (ON TWO SEPARATE TESTS)

Talk to Your Health Care Provider

People with diabetes are at a higher risk for heart disease and stroke. Ask your health care provider to test your blood sugar and other numbers, like blood pressure and cholesterol. If your blood sugar is high, you can talk with your health care provider about making lifestyle changes and/or the possibility of taking medicine to control it. You can also go to a clinic to get your numbers (*see back for resource information*).



Control Blood Sugar

Eat Healthy

Eat a variety of foods including fruits, vegetables, whole grains, lean protein and low-fat or fat-free dairy. Try to eat meals and snacks around the same time each day.

Maintain a Healthy Weight

If you're overweight, losing even a few pounds can make a difference in your blood sugar control.

Be Active

Regular exercise can help prevent prediabetes and help those who already have it maintain better blood sugar control.

Check Your Blood Sugar

If you have diabetes, be sure to test your blood sugar regularly to ensure it remains within your target range.

Join the NDPP

People with prediabetes can benefit greatly from participation in the National Diabetes Prevention Program (NDPP). This nationally recognized lifestyle change program has a proven track record for preventing/delaying the onset of type 2 diabetes.

Find a NDPP program near you at
health.westchestercountyny.gov/diabetes/prediabetes



Find a Clinic Near You
health.westchestercountyny.gov/list-of-services/community-health-centers

✂ Use this wallet card to log your blood sugar and other numbers.

Date	Ideal	My Numbers	My Numbers
Ex: mm/dd/yyyy		/ /	/ /
Blood Pressure	< 120/< 80		
Blood Sugar	< 100		
Total Cholesterol	< 200		
LDL (Bad) Cholesterol	< 100		
HDL (Good) Cholesterol	≥ 60		
Triglycerides	< 150		
Waist Size	Men <40" Women <35"		
Exercise at least 30 minutes/day, 5 days/week to help maintain good numbers.			



EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

Diabetes

Conozca Sus Números



Kenneth W. Jenkins, County Executive
 Sherlita Amler, M.D., Commissioner
 Department of Health

El Departamento de Salud se Preocupa...

Conozca sus Números

Si usted tiene diabetes, no importa de qué tipo, significa que usted tiene demasiada glucosa (azúcar) en su sangre. Las condiciones de la diabetes crónica incluyen la diabetes tipo 1 y tipo 2. Otras condiciones de diabetes incluyen prediabetes y diabetes gestacional (embarazo). Prediabetes es cuando los niveles de azúcar en su sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos todavía para ser diagnosticado como diabetes. La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo, pero se puede resolver después de que él bebe haya nacido.

Niveles de Azúcar en la Sangre en Ayunas:

Saludable:Menos de 100 mg/dL
 Pre diabético:.....100 a 125 mg/dL
 Alta: 126 mg/dL o mayor
 (en dos pruebas por separado)

Hable con Su Proveedor de Cuidados de la Salud

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de una enfermedad del corazón y un derrame cerebral. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le haga un examen del azúcar en su sangre y otras pruebas, como su presión sanguínea y el colesterol. Si el azúcar en su sangre es alta, usted puede hablar con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo hacer cambios en su estilo de vida y/o la posibilidad de tomar medicamentos para controlarse. Usted puede también ir a una clínica para obtener sus números (vea la parte posterior para información de los recursos).



Control del Azúcar en la Sangre

Aliméntese Saludablemente

Coma una variedad de comidas, incluyendo frutas, vegetales, granos completos, proteínas sin grasas y lácteos bajos en grasa o sin grasa. Trate de comer y merendar en los mismos horarios todos los días.

Mantenga un Peso Saludable

Si tiene sobrepeso, perder unas cuantas libras puede hacer la diferencia en el control del azúcar en su sangre.

Sea Activo

El ejercicio regular puede ayudar a prevenir la prediabetes y ayudar a aquellos que ya la tienen a mantener un mejor control del azúcar en la sangre.

Chequee el Azúcar en Su Sangre

Si usted tiene diabetes, asegúrese de examinar el azúcar en su sangre regularmente para asegurar que se mantiene dentro de sus límites establecidos.

Únase al NDPP

Las personas con prediabetes se pueden beneficiar bastante con la participación en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP). Este programa para el cambio de estilo de vida es reconocido nacionalmente y tiene un record comprobado en la prevención/retraso del comienzo de la diabetes tipo 2. Acérquese a un programa NDPP cerca de usted en health.westchestercountyny.gov/diabetes/prediabetes



Encuentre una Clínica Cercana a Usted

health.westchestercountyny.gov/community-health-centers

Use esta tarjeta de cartera para mantener el registro de supresión sanguínea y otros números importantes.

	Ideal	Mis Números	Mis Números
Fecha	Ejm: mm/dd/aaaa	/ /	/ /
Presión Sanguínea	< 120/< 80		
Azúcar en la Sangre	< 100		
Colesterol Total	< 200		
Colesterol LDL (Malo)	<100		
Colesterol HDL (Bueno)	≥ 60		
Triglicéridos	< 150		
Tamaño de Cintura	Hombre<40" Mujer<35"		
Ejercítase al menos 30 minutos/día, 5 días/semana para mantener buenos números.			