Intermountain® Healthcare

Diabetes: *HbA1c y autoanálisis de glucosa en la sangre*

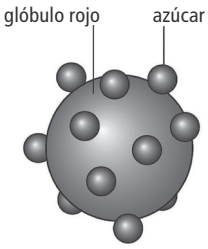
¿Cómo se miden los niveles de glucosa en la sangre?

Si usted tiene diabetes, hay dos tipos de pruebas que le ayudarán a llevar un registro de su glucosa en la sangre: la prueba de HbA1c que hace su médico y el autoanálisis que usted hace en casa. **Usted necesita las dos pruebas.** Este folleto le indica por qué ambas pruebas son importantes.

¿Qué es la HbA1c?

La HbA1c (también llamada A1C) es una prueba que muestra el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Así es como funciona:

- La hemoglobina (que se abrevia Hb) es una proteína en los glóbulos rojos. La hemoglobina recoge glucosa (azúcar) de la sangre.
- La glucosa queda adherida a la hemoglobina durante toda la vida de la célula (alrededor de 3 meses). La HbA1c mide el porcentaje de hemoglobina que está saturada de glucosa.



La HbA1c es una buena forma de revisar su control de la diabetes a largo plazo. Cuanto menos alto sea su resultado, mejor es su control de glucosa durante los últimos 3 meses.

Su HbA1c _____

Su eAG _____

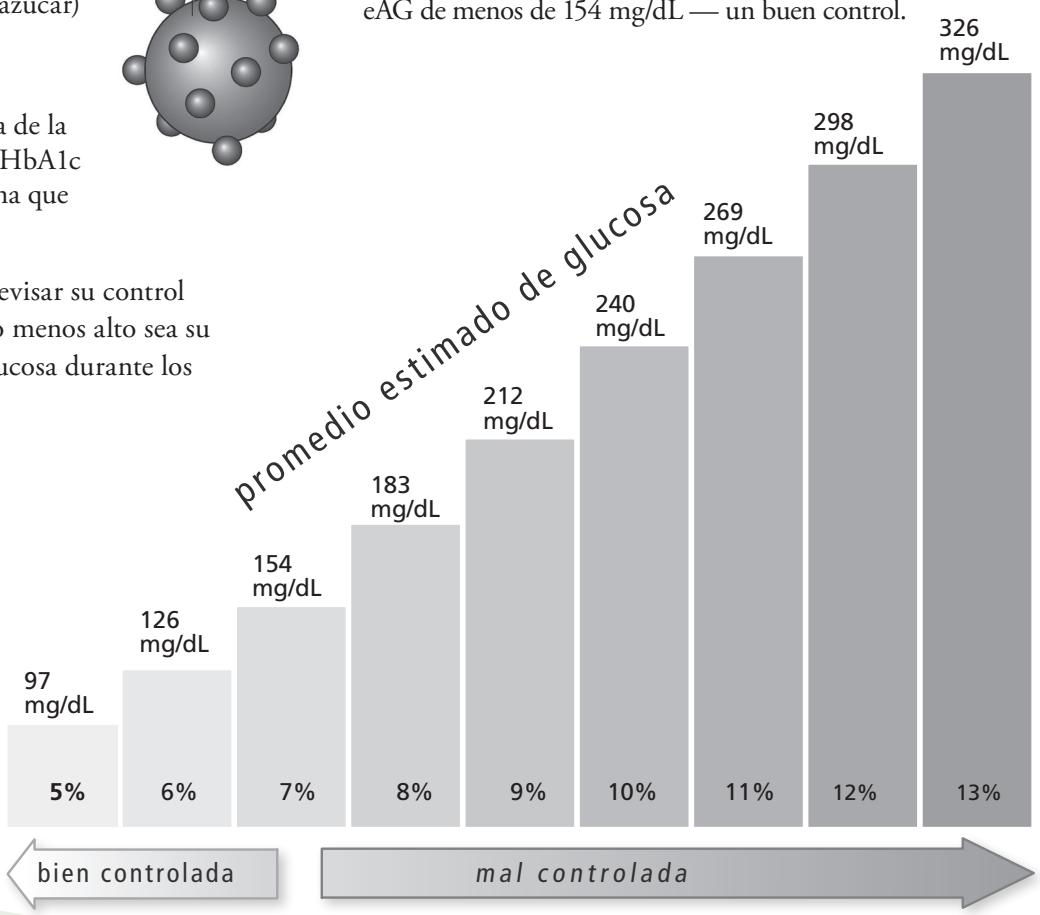
Fecha _____

¿Qué valor de HbA1c debe ser mi meta?

Si usted tiene diabetes, cuanto más cerca esté el valor de HbA1c del 6%, mejor es su control de glucosa. Es por esto que la Asociación Americana para la Diabetes recomienda una meta de menos del 7% para la mayoría de las personas con diabetes. Si usted tiene otras condiciones crónicas, o si su esperanza de vida es menos de 10 años, su meta debe ser entre 7% y 8%.

¿Qué es el eAG?

El eAG es su "promedio estimado de glucosa". Usa su resultado de HbA1c para mostrar su control promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. La siguiente gráfica muestra cómo coinciden la HbA1c y el eAG. Tenga en cuenta que un nivel de HbA1c inferior al 7% coincide con un eAG de menos de 154 mg/dL — un buen control.



He aquí cómo los resultados de la HbA1c se comparan con el promedio de sus resultados de glucosa en ayunas.

Si me hago pruebas de HbA1c, ¿aún así tengo que hacerme el autoanálisis?

Sí. La prueba de HbA1c es la forma más fácil y precisa de obtener un panorama completo de su control de glucosa en la sangre, pero hay cosas que sólo el autoanálisis (y el registro completo de sus resultados) puede mostrarle.

Usted debe hacerse el autoanálisis con el fin de:

- Detectar si usted tiene niveles altos de glucosa en la sangre mezclados con períodos de niveles bajos de glucosa en la sangre.
- Relacionar su glucosa en la sangre con sus decisiones diarias sobre la comida, el ejercicio y así sucesivamente. Por ejemplo, si sus resultados del autoanálisis de glucosa en la sangre están por arriba del nivel normal después del almuerzo, usted puede pensar en lo que acaba de comer y elegir otras opciones de almuerzo al día siguiente.

Es por esto que usted necesita pruebas periódicas de HbA1c Y registros completos de su autoanálisis.

Sé cómo anda mi glucosa de acuerdo a cómo me siento. ¿Aun así tengo que hacerme el autoanálisis?

Sí, usted aún debe hacerse el autoanálisis. Puede ser peligroso que usted se base en sus síntomas para tratar de adivinar lo que está sucediendo con sus niveles de glucosa en la sangre. Esta es la razón:

- Los síntomas de los niveles bajos y altos de glucosa en la sangre pueden ser similares y se confunden fácilmente. Usted necesita asegurarse de cuál es el problema antes de hacer algo al respecto.
- Los síntomas no son "una novedad." Es posible que su glucosa en la sangre esté totalmente fuera de control una vez que aparezcan los síntomas.
- Los síntomas suelen ignorarse con facilidad. Las personas tienden a acostumbrarse a los síntomas y algunas de ellas ya no tienen síntomas en absoluto.
- Los síntomas pueden deberse a razones diferentes a la diabetes.

Usted necesita señales tempranas, confiables y evidentes de que hay problemas con su glucosa en la sangre. Sólo el autoanálisis de glucosa en la sangre y las pruebas periódicas de HbA1c pueden proporcionarle esta información.

¿Por qué es bueno controlar la glucosa en la sangre?

Usted puede ayudar a evitar complicaciones de la diabetes a largo plazo si mantiene sus niveles de glucosa en la sangre dentro del rango objetivo. De hecho, el Programa Nacional de Orientación en Diabetes informa que reducir su nivel de HbA1c sólo en un 1% puede:

- Reducir en un **43%** las amputaciones o las muertes ocasionadas por la obstrucción de un vaso sanguíneo
- Reducir en un **37%** las complicaciones relacionadas con los ojos, riñones o nervios
- Reducir en un **21%** las muertes relacionadas con la diabetes
- Reducir en un **14%** los ataques cardíacos
- Reducir en un **14%** las muertes sin importar la causa

© 2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS396S - 12/13** (Spanish translation 10/13 by Lingotek, Inc.)