

Diabetes: HbA1c y autoanálisis

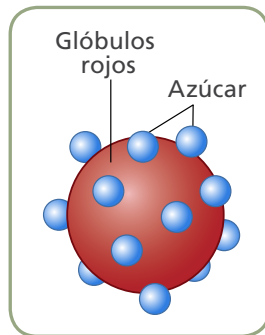
¿Cómo se miden los niveles de glucosa en la sangre?

Si tiene diabetes, hay 2 tipos de pruebas que le ayudarán a llevar un control de su glucosa en la sangre (azúcar en la sangre): la prueba **HbA1c** que hace su médico y el autoanálisis que hace usted en casa. **Usted necesita las dos pruebas.**

¿Qué es la HbA1c?

La prueba HbA1c (también llamada **A1C**) es una buena forma de verificar el control de su diabetes a largo plazo. Muestra el nivel promedio de su glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Así es como funciona:

- La **hemoglobina** (Hb) es una proteína en los glóbulos rojos. La hemoglobina se adhiere a la glucosa (azúcar) en su torrente sanguíneo.
- La glucosa permanece adherida a la hemoglobina durante toda la vida de la célula o alrededor de 3 meses. La HbA1c mide el porcentaje de hemoglobina que está adherida a la glucosa.

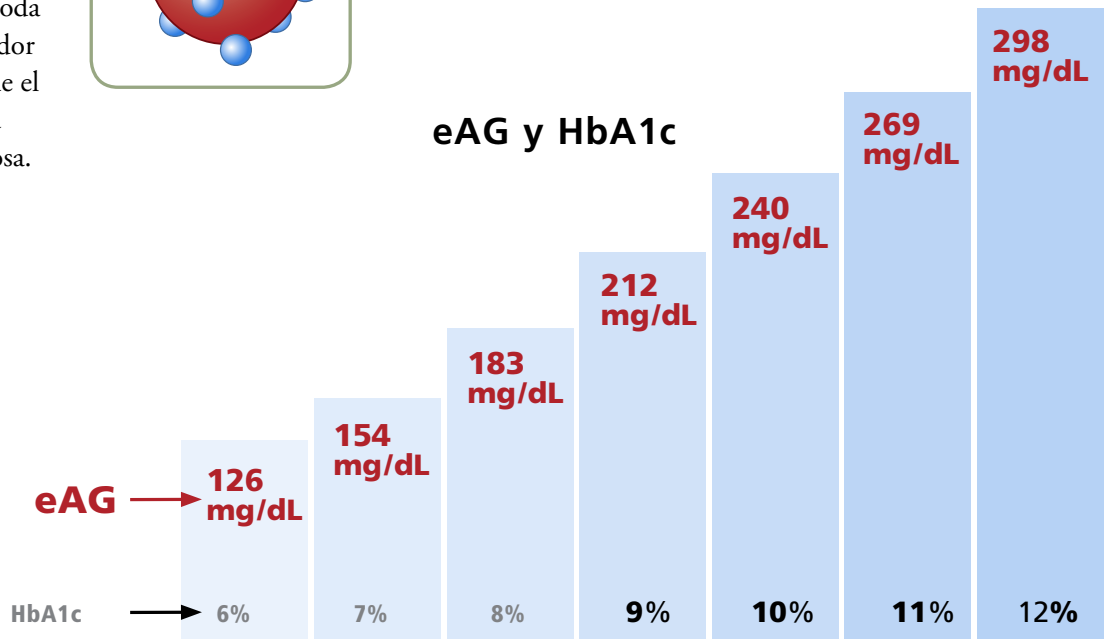


¿Qué valor de HbA1c debe ser mi meta?

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%. Los niveles de HbA1c por debajo del 6% pueden aumentar su riesgo de tener un nivel bajo de glucosa en la sangre. Hable con su equipo de atención de diabetes acerca de cuál debería ser su meta de HbA1c.

¿Qué es el eAG?

El eAG es su **promedio estimado de glucosa**. Usa su resultado de HbA1c para mostrar sus niveles 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 del 7% coincide con un eAG de 154 mg/dL.



¿Cuál es su puntaje?

Su HbA1c _____

Su eAG _____

Fecha _____

A continuación, presentamos cómo se comparan sus resultados de HbA1c con el promedio de los resultados de sus pruebas de glucosa en la sangre en ayunas.

Si me hago pruebas de HbA1c, ¿aun 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 buenos registros de sus resultados diarios le puede mostrar.

Debe autonalizarse a menudo para:

- Saber si está “oscilando”. Esto es cuando tiene períodos de niveles muy altos de glucosa en la sangre seguido de niveles muy bajos. No es bueno para su organismo. Las pruebas de A1c no pueden detectar esto.
- Relacione su glucosa en la sangre con sus decisiones diarias de su estilo de vida (comida, ejercicio, alcohol, etc.). Por ejemplo, si sus resultados del control de glucosa en la sangre son más altos del nivel normal después del almuerzo, puede pensar en lo que acaba de comer y elija otras opciones de almuerzo al día siguiente.

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

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

Sí, 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. Este es el motivo:

- Los síntomas de los niveles bajos y altos de glucosa en la sangre pueden ser similares y se confunden fácilmente. Debe asegurarse de saber cuál es el problema antes de hacer algo al respecto.
- Los síntomas no son una “novedad”. Es posible que cuando empiece a sentirse diferente su glucosa en la sangre esté totalmente fuera de control.
- 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.



Rango objetivo de glucosa en la sangre (glucosa en plasma) para las personas con diabetes

¿Qué valor debe ser mi meta?

Este recuadro le ofrece las directrices para los rangos de glucosa (valores de plasma). Pero debe preguntar a sus proveedores de atención médica qué objetivos son los mejores para usted. Puede que deba apuntar a valores distintos, dependiendo de su condición única.

	Objetivo típico (ADA)	mi objetivo
Ayuno (antes del desayuno)	70 a 130 mg/dL	_____
Antes de una comida	80 a 130 mg/dL	_____
2 horas antes de una comida	menos de 180 mg/dl	_____
Otras horas		_____

Diabetes: HbA1c and self-monitoring

Intermountain Healthcare cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013-2019 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 atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3965-05/19 (Last reviewed - 05/19) (Spanish translation 05/19 by inWhatLanguage)