



Manténgase al día con la diabetes: sus análisis de azúcar en la sangre

Hacerle un buen seguimiento a su diabetes le ayudará a sentirse bien y estar saludable. Si registra los resultados de sus análisis de sangre y toma las medidas necesarias, podrá mantener su diabetes bajo control. También podrá reducir su riesgo de:

- Daño a los riñones
- Problemas de la vista
- Daño en los nervios que puede causar la pérdida de extremidades
- Ataques cardíacos y cerebrales

¿Qué puedo hacer para mantenerme al día?

Revisar su nivel de azúcar en la sangre regularmente con un medidor de glucosa (glucómetro) es una medida importante que puede tomar para manejar su diabetes. Hable con su médico o equipo de atención sobre la frecuencia con la que debe revisar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Por qué es importante usar un glucómetro?

Usar un glucómetro le ayudará a tomar decisiones sobre alimentación saludable, actividad física y, en algunos casos, la dosis adecuada de medicamento o insulina. Revisar sus niveles de azúcar en la sangre también le permite evaluar si su plan de tratamiento está funcionando.

¿Por qué debo hacerme análisis de sangre de rutina para la diabetes?

El análisis de la hemoglobina A1C mide cuánto se ha acercado a su nivel deseado de azúcar en la sangre durante un cierto período. Debe hacerse un análisis de A1C al menos cada 6 meses.

El resultado de esta prueba es un valor que se expresa como un porcentaje (%). Incluye, además, un valor de glucosa promedio estimada (o eAG). El resultado de eAG se calcula a partir de la A1C y usa las mismas unidades que aparecen en el glucómetro: "mg/dL".

Comparación de resultados de A1C y eAG:

A1C (%)	eAG (mg/dL)
6.0	126
6.5	140
7.0	154
7.5	169
8.0	183
8.5	197
9.0	212
9.5	226
10.0	240

Ambos resultados les ayudan a usted, a su médico y a su equipo de atención a desarrollar un plan de tratamiento para mantener la diabetes bien manejada.

Su plan de tratamiento puede incluir cómo:

- Tomar medicamentos para la diabetes o usar insulina para controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Tomar medicamentos para controlar la presión arterial, reducir el colesterol y protegerse de un ataque cardíaco o cerebral.
- Elegir alimentos saludables y el tamaño adecuado de las porciones en su caso.
- Hacer actividad física suficiente todos los días.
- Revisar su nivel de azúcar en la sangre con un glucómetro regularmente.
- Aprender maneras de manejar su estado de ánimo o sus niveles de estrés.

¿Cuáles son los valores deseados para los resultados de mis análisis de sangre?

Consulte con su médico o equipo de atención qué valores de A1C y eAG son adecuados para usted.

Estos son los valores deseados para la mayoría de las personas con diabetes:

Objetivo de A1C	A1C <7%	A1C <8%
Nivel de azúcar en la sangre antes de una comida	80–130 mg/dL	100–140 mg/dL
Nivel de azúcar en la sangre antes de dormir	100–160 mg/dL	100–200 mg/dL

¿Qué pasa si tengo un valor de A1C superior al 8 por ciento o un valor de eAG superior a 180?

Esto indica que muchos de sus niveles de azúcar en la sangre de los últimos meses han estado por encima de los valores deseados. Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan su riesgo de tener complicaciones por la diabetes.

Comuníquese con su médico o equipo de atención para revisar y ajustar su plan de tratamiento con el fin de reducir su nivel de azúcar en la sangre.

Estamos aquí para ayudarle

Para obtener más información sobre cómo manejar la diabetes, visite kp.org/diabetes (cambie el idioma a español).



Para hacer un seguimiento sencillo de sus niveles de azúcar en la sangre mediante el monitoreo remoto de la glucosa (*remote glucose monitoring*, RGM), visite kpdoc.org/rgmstart (cambie el idioma a español).



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.