

# Si usted tiene diabetes, ¡sepa los niveles de azúcar en su sangre!

**T**omar control de su diabetes puede ayudarlo a sentirse mejor y mantenerse saludable. Las investigaciones indican que al mantener un nivel normal de glucosa sanguínea (azúcar en la sangre), usted reducirá sus posibilidades de tener complicaciones de los ojos, los riñones y los nervios. Para controlar su diabetes, usted tiene que saber cuál es su nivel de glucosa sanguínea y cuáles deberían ser sus metas.

## Hay dos pruebas diferentes para medir la glucosa sanguínea.

1



La prueba A1C refleja el nivel promedio de glucosa en su sangre **durante los últimos 3 meses**. Es la mejor manera de saber cuán bien controló su glucosa sanguínea durante ese período. Antes se la llamaba la prueba de la hemoglobina A 1 C o H-b-A-1-C.

2



Una prueba de glucosa sanguínea **que usted mismo se puede hacer** utilizando una gota de sangre y un aparato, que mide el nivel de glucosa en su sangre en el momento de chequearla. Esto se llama el auto control de la glucosa sanguínea (*“self-monitoring of blood glucose”* o *SMBG en inglés*).

**Usted y su equipo de atención médica necesitan los resultados de ambas pruebas, la A1C y la del auto control de la glucosa sanguínea, para saber mejor cómo está el control de su glucosa sanguínea (glucemia).**



Controle la diabetes  
por su *Vida.*  
y de por

**1-800-438-5383**  
**www.ndep.nih.gov**

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), y más de 200 organizaciones asociadas.

Publicación NIH No. 98-4350 (S).

Impreso en septiembre del 2005

## La prueba A1C

### La mejor medida del control de la diabetes a largo plazo



#### ¿Qué es la prueba A1C?

La prueba A1C es una prueba sencilla de laboratorio que refleja el nivel promedio de la glucosa en su sangre durante los últimos 3 meses. Para chequear su A1C, se toma una pequeña muestra de sangre a cualquier hora del día.

#### ¿Por qué debo hacerme la prueba A1C?

La prueba A1C es la mejor prueba para que tanto usted como su equipo de atención médica sepan cuán bien está funcionando su plan de tratamiento. La prueba muestra si sus niveles de glucosa sanguínea han estado cerca de lo normal o no. Mientras más alta sea la cantidad de glucosa en su sangre, mayor será el resultado de su prueba A1C. Un resultado alto de la prueba A1C aumentará sus posibilidades de tener complicaciones graves de la salud.

#### ¿Cuál es una meta buena para la A1C?

Usted y su equipo de atención médica deberían conversar sobre cuál sería el nivel deseable de A1C para usted. Para la mayoría de las personas con diabetes, el objetivo para la A1C es que esté por debajo de 7. Un resultado de la prueba A1C por encima de 7 significa que usted tiene mayor posibilidad de desarrollar enfermedades de los ojos, de los riñones o daños al sistema nervioso. Bajando su A1C, en cualquier cantidad, mejorará sus posibilidades de mantenerse saludable.

**Si el resultado de su prueba A1C está por encima de 7, pídale a su equipo de atención médica que cambie su plan de tratamiento para tratar de bajar su A1C.**

| Nivel de Control | A1C        |
|------------------|------------|
| Normal           | 6 o menos  |
| Objetivo         | menos de 7 |
| Tomar acción     | 7 o más    |

#### Si estoy embarazada, ¿cuál es mi meta para la prueba A1C?

Si usted está embarazada, el mantener su A1C por debajo de 6, ayudará asegurar que su bebé nazca saludable. De ser posible, las mujeres deben planificar por adelantado, tratando de que su A1C esté por debajo de 6 antes de quedar embarazadas.

#### ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba A1C?

Pida que le hagan la prueba A1C por lo menos dos veces al año. Hágase la prueba más a menudo si su glucosa sanguínea se mantiene muy alta o si su plan de tratamiento cambia.

#### ¿Y qué hay de hacerme la prueba A1C en casa?

Usted y su equipo de atención médica deben decidir si es una buena idea que usted se haga la prueba A1C en casa. Si lo es, asegúrese de hacerse la prueba correctamente y de **compartir los resultados con su médico.**

## El chequeo de su propia glucosa sanguínea



### La mejor prueba para el control diario de la diabetes

#### ¿Por qué debo chequearme la glucosa sanguínea?

El auto control de la glucosa sanguínea con un medidor lo ayudará a ver cómo los alimentos, la actividad física y los medicamentos afectan sus niveles de glucosa sanguínea. **Los resultados obtenidos en la prueba pueden ayudarle a manejar su diabetes día a día o hasta hora por hora.** Mantenga un registro de los resultados de sus exámenes y revíselo con su equipo de atención médica.

#### ¿Cómo me chequeo el nivel de glucosa sanguínea?

Para hacerse un auto control, utilice una gota de sangre y un medidor para determinar su nivel de glucosa en la sangre. Asegúrese de saber cómo hacerse la prueba correctamente. Además, averigüe si su medidor usa sangre entera o plasma para medir la glucosa sanguínea. La mayoría de los medidores nuevos dan los resultados como valores de glucosa plasmática.

#### Si yo mismo me hago el auto control ¿cuál sería una buena meta para el nivel de glucosa sanguínea?

Usted debe fijar sus metas para el nivel de glucosa sanguínea con su equipo de atención médica. En los cuadros a la derecha encontrará las metas para la prueba del auto control de la glucosa sanguínea para la mayoría de personas con diabetes.

#### ¿Con qué frecuencia debo chequearme la glucosa sanguínea?

Las pruebas auto administradas generalmente se hacen antes de las comidas, después de las

comidas y/o a la hora de acostarse. Las personas que utilizan insulina generalmente necesitan hacerse el auto control más a menudo que las que no la usan. Pregúntele a su equipo de atención médica cuándo y con qué frecuencia debe chequearse la glucosa sanguínea.

#### Si yo mismo me hago la prueba para la glucosa sanguínea, ¿también necesito hacerme la prueba A1C?

Sí, también es necesaria. Los resultados de ambas pruebas ayudarán a que usted y su equipo de atención médica controlen mejor su diabetes y obtengan un cuadro más completo de cuán bien lo está haciendo.

#### ¿Mi seguro médico cubre la prueba A1C, los materiales de suministros y el entrenamiento para auto administrarse la prueba de la glucosa sanguínea?

La mayoría de los estados han pasado leyes que requieren que los seguros médicos cubran los suministros para el auto control de la glucosa sanguínea y la educación sobre la diabetes. Verifique qué cobertura tiene su plan de seguros. Medicare

#### Valores de glucosa sanguínea usando plasma

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| Antes de las comidas               | 90–130       |
| 1 a 2 horas después de las comidas | menos de 180 |

#### Valores de glucosa sanguínea usando sangre entera

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| Antes de las comidas               | 80–120       |
| 1 a 2 horas después de las comidas | menos de 170 |

cubre la mayor parte del costo de las tiras de medición de la diabetes, las lancetas (agujas usadas para obtener la gota de sangre) y los medidores de glucosa sanguínea para las personas con diabetes. Pídale a su equipo de atención médica que le dé los detalles de la cobertura de Medicare para la prueba A1C, los suministros de la diabetes, así como para la educación sobre la diabetes y consejería nutricional. Para más información, puede visitar el sitio Web de Medicare [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

### ¿Cómo se comparan los resultados del auto control de la glucosa sanguínea con los resultados de la prueba A1C?

A continuación encontrará un cuadro de la Asociación Americana de la Diabetes que muestra cómo los resultados de sus pruebas de glucosa sanguínea probablemente se comparen con los resultados de su prueba A1C. Como indica el cuadro, mientras más altas sean las cifras del auto control que usted se haga en un período de 3 meses, más altos serán sus resultados de la prueba A1C.

| Nivel A1C | Promedio del auto control de la glucosa sanguínea (plasma) |
|-----------|--|
| 12        | 345  |
| 11        | 310  |
| 10        | 275  |
| 9         | 240  |
| 8         | 205  |
| 7         | 170  |
| 6         | 135  |

### ¿Hay otros valores que necesito conocer para controlar mi diabetes?

Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de sufrir ataques al corazón o apoplejía (también conocida como derrames cerebrales o embolias). Por lo tanto, deben cuidar su corazón controlando su presión arterial y colesterol además de sus niveles de glucosa sanguínea.

#### Controle su glucosa sanguínea.



1. Hable con su equipo de atención médica sobre sus objetivos para la prueba A1C y para el auto control de la glucosa sanguínea.

2. Pida que le hagan la prueba A1C por lo menos dos veces al año.



3. Pregúntele a su equipo de atención médica cuál es el resultado de su prueba A1C, qué significa, cuál debería ser su resultado, y qué tiene que hacer para lograr su objetivo de la A1C.



4. Chequéese su propia glucosa sanguínea cuántas veces sea necesario y revise los resultados en cada visita con su médico y otros miembros de su equipo de atención médica.



5. Para mantener su glucosa sanguínea bajo control, coma cantidades moderadas de los alimentos correctos, realice actividad física regularmente siguiendo los consejos de su equipo de atención médica, y tome los medicamentos que le han sido recetados.



6. Pregúntele a su equipo de atención médica cuánto tiene de presión arterial y cuál es su nivel de colesterol, y averigüe cuáles deberían ser sus metas para estas evaluaciones.