

**Si tiene usted diabetes,
conozca su nivel de **A1c**
Manténgase por debajo de...**



... para prevenir complicaciones

**CONOZCA SU NIVEL DE A1c Y ACTÚE
LA VIDA ES MEJOR POR DEBAJO DE 7**

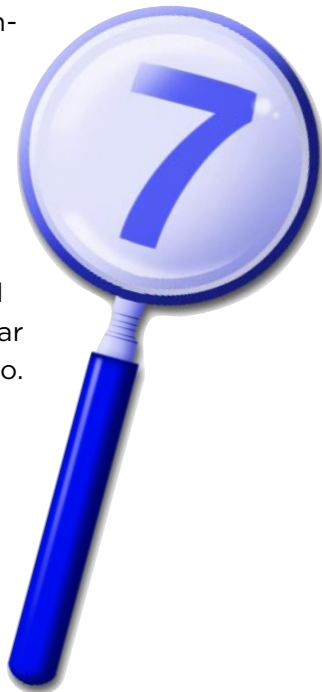
¿QUÉ ES LA PRUEBA DE LA HEMOGLOBINA GLICADA (A1c)?

Un test de A1c (también conocida como HbA1c) es una prueba sanguínea para las personas con diabetes. Mide el control de glucosa en sangre a largo plazo y es una parte importante del cuidado de su diabetes. Si está bien controlado estará por debajo del 7%.

¿QUÉ SIGNIFICA?

La A1c muestra el control del nivel de azúcar que se ha tenido durante los 2 ó 3 últimos meses.

Si el nivel de A1c está por encima del 7% se deben adoptar medidas para reducirlo.



¿QUÉ MUESTRA REALMENTE LA A1c?

La sangre está compuesta por muchos componentes, como los glóbulos rojos (portadores de oxígeno) y los glóbulos blancos (que combaten las infecciones).

El azúcar que se encuentra en nuestro cuerpo (tanto el que proviene de la comida como el que almacenamos nosotros mismos) circula por la sangre en parte unido a los glóbulos rojos. La prueba de A1c muestra cuánto azúcar se ha quedado adherido a ellos y se refleja en un porcentaje.

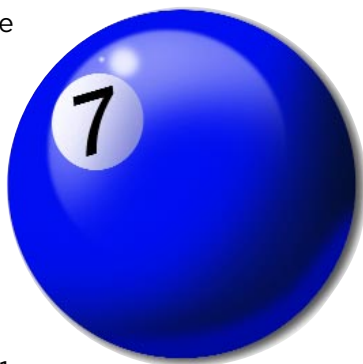
A diferencia de la determinación de glucosa en sangre capilar (muestra extraída del dedo), la A1c no muestra el nivel de glucosa en sangre en el mismo momento en que se realiza el test. En su lugar, ofrece una lectura global durante los 2 ó 3 últimos meses. Cuanto más expuestos hayan estado los glóbulos al azúcar durante este tiempo, más alta será la cifra de A1c. Las personas que no tienen diabetes presentan una A1c de alrededor del 6%. Como las personas con diabetes tienden a tener los niveles de azúcar más altos, su A1c suele estar por encima de esta cifra.

¿ES LA A1c DIFERENTE DE LAS PRUEBAS DE PUNCIÓN EN EL DEDO?

Sí, es diferente.

Mientras que la A1c proporciona una medida de la glucosa en sangre global durante los últimos 2 ó 3 meses, las pruebas de punción en el dedo indican cuánta glucosa hay en la sangre en el mismo momento en que se realiza la prueba.

Los valores de la auto-medición de la glucosa a través de un pinchazo en el dedo cambian a lo largo del día, dependiendo de lo que comamos y cuándo, de la cantidad de ejercicio físico que se realice y del tratamiento de diabetes que se siga.



Tanto el test de A1c como el de auto-medición son muy importantes, y juntos ayudan al equipo médico y al propio paciente a mantener un adecuado cuidado para el control a largo y corto plazo.

Prueba de A1c

Medición global de la glucosa en sangre durante los 2 ó 3 últimos meses

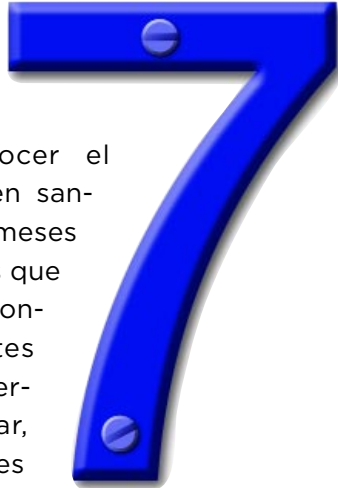
Por encima de 12%	Excesivamente alto Necesita atención muy urgente
Entre 10% y 12%	Muy alto Necesita atención urgente
Entre 7% y 10%	Alto Necesita atención
7% o por debajo	Controlado

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA A1c?

Estudios científicos han demostrado que mantener una A1c por debajo del 7% reduce la posibilidad de desarrollar graves complicaciones asociadas a la diabetes en el futuro. La A1c es una cifra que varía cada 2 ó 3 meses, así que es necesario un control regular.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA MEDIR LA A1c?

Mediciones regulares de A1c permitirán a su equipo médico y a usted mismo conocer el índice de glucosa en sangre de los últimos meses y decidir si los pasos que están dando para controlar su diabetes (dieta saludable, ejercicio físico regular, medicamentos orales o insulina) están funcionando. Se recomienda medir la A1c al menos 4 veces al año, en función del control de su diabetes.



¿CÓMO CONOCER LA A1C?

La prueba de la A1c es una de las pruebas sanguíneas que se realizan para el control de la diabetes. Pregunte al médico su cifra de A1c en la consulta.

PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS A UN INADECUADO CONTROL GLUCÉMICO

- Problemas como el pie diabético.
- Problemas coronarios y circulatorios, por ejemplo, infartos de miocardio, anginas y accidentes cerebrovasculares.
- Problemas oculares, tales como cataratas y pérdida de visión.
- Problemas renales.
- Lesión nerviosa.
- Mayor riesgo de infecciones. Por ejemplo, infecciones orales y de vejiga.
- Impotencia en hombres.

¿POR QUÉ PUEDE ESTAR LA A1c POR ENCIMA DE 7?

Hay muchas razones por las que la A1c puede estar por encima del 7%. El estilo de vida, tratamiento y el tipo de diabetes que se tenga, todos juegan un importante papel. Algunas de las principales facetas que se deben contemplar son:

■ ¿Realiza alguna actividad física y sigue una dieta saludable?

Cuidar nuestra alimentación y realizar ejercicio físico moderado nos ayudará mucho a controlar los niveles de azúcar en sangre.

■ ¿Sigue los consejos de su médico?

Es importante que siga las recomendaciones de su médico. Seguir el tratamiento regularmente mantendrá su diabetes bajo control.

■ ¿Cuál es su tipo de diabetes?

La diabetes tipo 1 aparece normalmente en las personas jóvenes, como consecuencia de una falta de producción de insulina. El tratamiento con insulina es necesario para mantener el azúcar en sangre controlado y la A1c

por debajo del 7%. La cantidad de insulina necesaria es muy variable.

La diabetes tipo 2 normalmente se origina desde una edad mediana en adelante porque el páncreas no produce suficiente insulina. La cantidad que se produce continúa además disminuyendo durante varios meses o años. A medida que pasa el tiempo, el organismo es menos capaz de controlar la glucosa en sangre. Cualquier tratamiento que se lleve a cabo puede necesitar ser cambiado y aumentado para ayudar a controlar el azúcar en sangre y mantener la A1c por debajo del 7%.

Si su A1c está por encima del 7% pida consejo a su equipo médico sobre las medidas que debe llevar a cabo.



NÚMEROS DE UTILIDAD

MÉDICO GENERAL / ESPECIALISTA

HOSPITAL

EDUCADOR

ASOCIACIÓN DE PACIENTES

PREGUNTAS IMPORTANTES PARA SU EQUIPO MÉDICO

1

¿ME HE HECHO ALGUNA
PRUEBA DE A1c?

2

¿CUÁL ES MI RESULTADO?

3

¿CÓMO PUEDO REDUCIR
LA A1c SI ESTÁ POR
ENCIMA DE 7?

CONOZCA SU NIVEL DE A1c Y ACTÚE LA VIDA ES MEJOR POR DEBAJO DE 7

Pregunte a su equipo médico sobre la A1c

Para mayor información puede dirigirse al teléfono 91 302 24 32 o a la dirección de e-mail: info@aic7.org

Campaña de Concienciación Social promovida por:

