

Comprender el tiempo en rango

Aprenda sobre otra manera de ayudarle a manejar su diabetes



NovoCare® puede ayudar

Manejar su salud física, mental y emocional si tiene diabetes es importante. Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com, su recurso en línea integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Recursos y herramientas educativas personalizados para personas que viven con diabetes
- Accesibilidad y apoyo para ahorros en sus medicinas

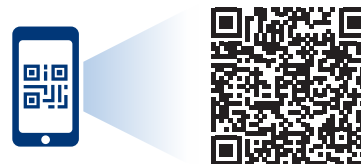
Cuanto más sepa sobre la diabetes, mejor será capaz de manejarla. Estos folletos proporcionan información útil para instruirle acerca de la diabetes y ayudarle a alcanzar sus metas de diabetes.



Pídale a un miembro de su equipo de atención médica estos folletos o haga clic [aquí](https://espanol-diabeteseducation.novocare.com) para obtener una versión digital.

Si tiene preguntas o desea recibir asistencia con alguno de nuestros recursos, llame al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m., hora del este.

Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



Al escanear el código QR es posible que reunamos datos agregados para analizar, pero no recopilaremos ninguna información personal.

Las fotografías de este folleto se utilizan solo con fines ilustrativos. Los modelos en las fotos no tienen necesariamente diabetes ni otras enfermedades.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2025 Novo Nordisk Impreso en EE. UU.
US24DI00456 Abril de 2025

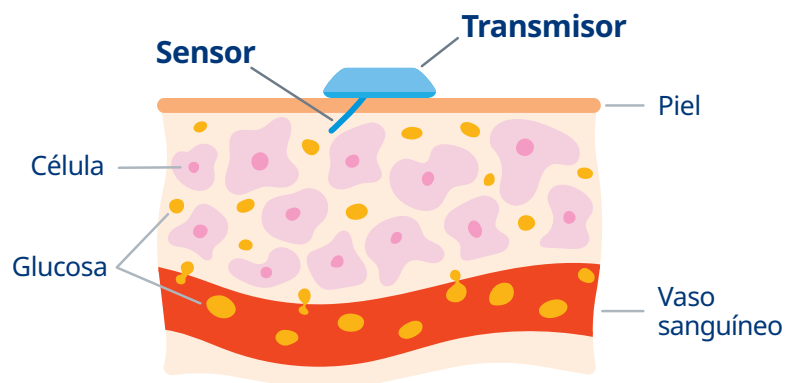
Comprender el tiempo en rango

Una parte del manejo de su diabetes es conocer sus valores de glucosa (*azúcar*) en la sangre y comprender lo que significan. Es posible que esté familiarizado con la prueba de A1C que se realiza durante una visita al consultorio. Esta es la medición estándar para el manejo de la diabetes. Quizás también revise sus niveles de glucosa en la sangre con un glucómetro. Una nueva manera de manejar la glucosa en la sangre es mediante el “tiempo en rango”. Se puede usar para ayudar a alcanzar sus metas diarias de glucosa en la sangre.

¿Qué es un CGM?

Puede usar un medidor continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés) para ayudar a manejar su diabetes. Al revisar sus niveles de glucosa cada pocos minutos, un CGM proporciona información en tiempo real sobre sus niveles durante el día y la noche. También registra los datos con el tiempo.

Un CGM es un dispositivo que se coloca en el cuerpo, por lo general en el abdomen o en el brazo. Tiene 2 partes:



Sensor

Se introduce justo debajo de la piel y mide el nivel de glucosa del líquido entre las células. Es muy similar al nivel de glucosa en la sangre que se revisa con su glucómetro o mediante las pruebas de A1C.

Transmisor

Envía los datos de su glucosa mediante una conexión inalámbrica a un teléfono inteligente, receptor o bomba de insulina.



¿Qué es el tiempo en rango?

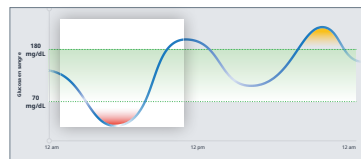
El tiempo en rango (TIR, por sus siglas en inglés) es el porcentaje de tiempo que usted pasa en su rango de referencia de glucosa. Para la mayoría de las personas adultas con diabetes, este rango es de entre 70 y 180 mg/dL. Estos valores de referencia pueden ser diferentes según la edad, el nivel de riesgo o si está embarazada. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes para determinar el rango adecuado para usted.

La medición del TIR proviene de los datos obtenidos de su CGM. Analiza el tiempo que su glucosa está:

- Muy alta
- Alta (hiperglucemia)
- En el rango de referencia (tiempo en rango)
- Baja (hipoglucemia)
- Muy baja

Los datos de su glucosa personal se recopilan y muestran en un informe como imágenes y gráficos. Muestra sus niveles diarios de glucosa durante aproximadamente de 10 a 14 días.

Perfil de glucosa de 24 horas



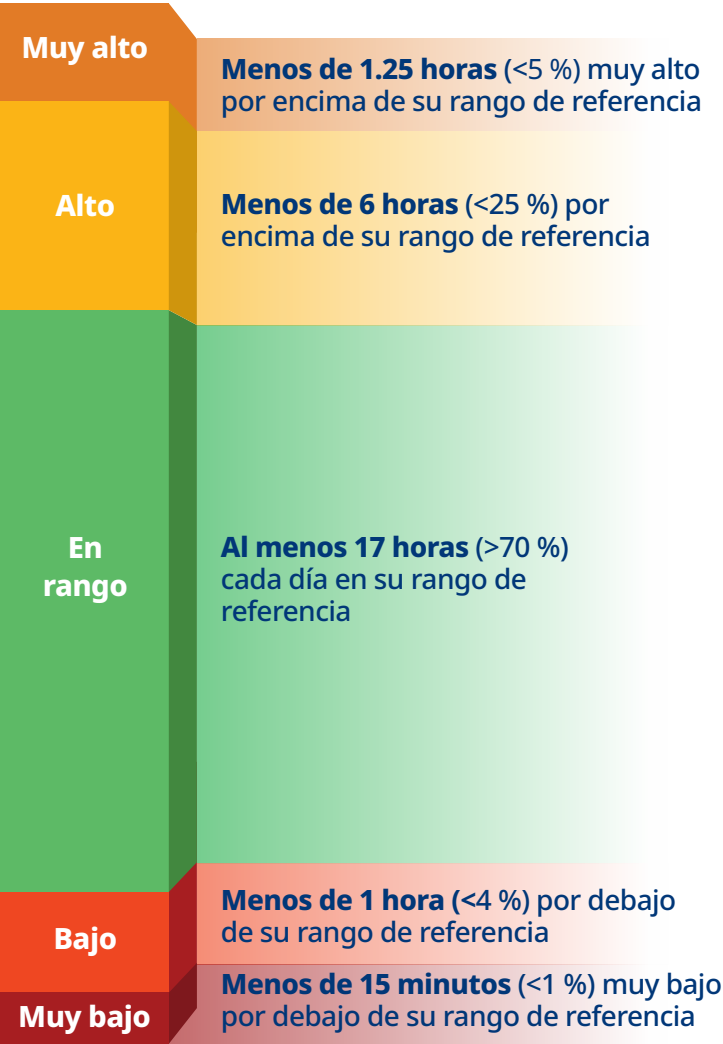
¿Cuál es mi meta de tiempo en rango?

No existe una meta de TIR que sea adecuada para todas las personas. Su meta dependerá de sus propias necesidades y estilo de vida. Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes para que le ayude a determinar el rango adecuado para usted. Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 1 y 2, la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda un rango de referencia diario de:



Entre 70 y 180 mg/dL para al menos el 70 % de las lecturas

Esto significa que su objetivo debe ser:



Algunas personas pueden tener objetivos diferentes.

¿Por qué son tan importantes la prueba de A1C y el tiempo en rango?

La A1C es una prueba de sangre que se hace durante una visita al consultorio y que le indica el valor de su glucosa en la sangre promedio durante los últimos 2 a 3 meses. Al igual que el TIR, su meta de A1C la establece usted. La ADA sugiere una meta de A1C de menos del 7 % para la mayoría de las personas adultas con diabetes, pero su meta personal puede ser más alta o más baja.

El TIR y la A1C proporcionan información importante sobre sus niveles de glucosa. Una diferencia es que el TIR muestra los valores diarios altos y bajos de la glucosa que las personas pueden tener y la prueba A1C no lo hace. El TIR también le muestra qué afecta sus niveles de glucosa las 24 horas del día, como:

- Ver qué sucede cuando come ciertos alimentos
- Comprender qué sucede cuando toma sus medicinas para la diabetes (como se las indicaron)
- Aprender cómo cambian los niveles durante la actividad física o en momentos de estrés

Las pruebas [TIR](#) y [A1C](#) juntas le dan un panorama más completo de sus niveles de glucosa y de lo que puede hacer para ayudar a manejar su diabetes.



Cómo la prueba A1C se relaciona con el tiempo en rango (TIR)

Niveles de A1C	TIR (70-180 mg/dL)
9.0 %	40 %
8.3 %	50 %
7.5 %	60 %
6.7 %	70 %
5.9 %	80 %

Cada 10 % de aumento en el TIR puede reducir el nivel de A1C aproximadamente un 0.8 %.

¿Cómo puedo mejorar mi tiempo en rango?

Cuanto más tiempo permanezca en rango, menos probabilidades tendrá de desarrollar ciertas complicaciones de la diabetes. Por lo tanto, ¿qué es lo que puede hacer para ayudar a manejar su diabetes y alcanzar sus metas de TIR?



Conozca su rango

Revise sus resúmenes de glucosa diarios y semanales del CGM con frecuencia. Cuantas más veces revise sus niveles de glucosa, más conocerá acerca de cuánto tiempo pasa dentro del rango.



Reduzca los valores altos

Colabore con un miembro de su equipo para el cuidado de la diabetes para revisar su actividad física y plan de alimentación. Balancear esto con su plan de medicinas podría ayudar a [reducir los valores altos](#).



Tome medidas ante los valores bajos

No comer lo suficiente y la actividad física son algunas de las causas que pueden bajar los niveles de glucosa. Sepa lo que significa un valor bajo para usted (por lo general menos de 70 mg/dL). Tenga preparados 15 gramos de carbohidratos de acción rápida para [tratar los niveles bajos de glucosa](#) si es necesario. Estos pueden incluir tabletas o gel de glucosa, jugo o refrescos que no sean dietéticos o caramelos duros.



Tome las medicinas como se las indicaron

Omitir u olvidarse de las dosis, tomar la cantidad incorrecta o no inyectarse una medicina de manera adecuada puede afectar sus niveles de glucosa. No cambie su [rutina de medicinas](#) sin consultar con un miembro de su equipo para el cuidado de la diabetes.



Duerma lo suficiente

Los problemas para dormir pueden interferir en el mantenimiento de los niveles de glucosa dentro del rango de referencia. Trate de cumplir adecuadamente con su rutina de sueño y limite la cafeína por la tarde.



Controle el estrés

El estrés asociado con la enfermedad, el trabajo, la escuela y la familia puede tener un impacto en sus niveles de glucosa en la sangre. La meditación, los ejercicios de respiración, la actividad física o, incluso, un baño caliente pueden ayudar a aliviar un poco el estrés asociado con el manejo de su diabetes.

Mis metas de glucosa



Mi tiempo en rango de referencia

Entre

_____ y _____ mg/dL

_____ % del tiempo o

_____ horas



A1C

Mi A1C _____

Mi meta de A1C _____

Metas que recomienda mi profesional de atención médica.