

Entienda SU A1C



Aprenda acerca de la prueba de A1C y otros valores importantes para ayudar a controlar su diabetes



¿Qué es el tiempo en rango?

Algunas personas con diabetes usan un medidor continuo de glucosa (CGM). Es un sensor pequeño que se coloca debajo de la piel, generalmente en la panza (barriga) o el brazo. Lleva un control de los niveles de glucosa durante todo el día y la noche, y envía la información a una computadora o un teléfono inteligente.

Si usa un CGM para medir sus niveles de glucosa, su equipo para el cuidado de la diabetes determinará su tiempo en rango (*time in range*, TIR) objetivo. Para la mayoría de las personas, la ADA recomienda un rango de referencia:

- Entre 70 y 180 mg/dl
- En al menos el 70 % de las lecturas del CGM

Esto significa que el objetivo es mantenerse dentro de su rango de referencia durante aproximadamente 17 horas al día.

Mi rango de referencia

Entre ___ y ___ mg/dl
___ % del tiempo o
___ horas



Cómo la A1C se relaciona con el tiempo en rango

| Niveles de A1C | TIR (70-180 mg/dl) |
|----------------|--------------------|
| 8.1 % | 40 % |
| 7.7 % | 50 % |
| 7.3 % | 60 % |
| 6.9 % | 70 % |
| 6.5 % | 80 % |

Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán las metas adecuadas para usted. Recommendations basadas en: Asociación Americana de la Diabetes. Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S264.

Un plan para alcanzar sus metas de diabetes

Conocer sus valores es una herramienta útil para controlar su diabetes. ¿Pero qué sucede si sus valores no están dentro de su rango meta? Hay varias cosas que puede hacer para ayudarlo a alcanzar sus metas de tratamiento de la diabetes. Estos son algunos ejemplos:

- Medir su nivel de glucosa en la sangre según su plan de tratamiento
- Tomar sus medicinas como se las recetaron
- Hacer actividad física
- Alimentarse de manera saludable

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes antes de empezar o cambiar de actividad física.

En los renglones a continuación, escriba 3 cosas que considere que pueden ayudarlo a alcanzar su meta de A1C.

Ejemplo:

Puedo salir a caminar 30 minutos después de cenar 5 días a la semana.

1. _____
2. _____
3. _____



Para obtener más información o registrarse para recibir apoyo de Novo Nordisk para ayudar a controlar su diabetes, escanee este código con un teléfono inteligente o tableta.



Conozca su valor de A1C

Una parte de mantener su diabetes bajo control consiste en conocer sus valores de glucosa en la sangre (*azúcar en la sangre*) y comprender lo que significan. Estos valores pueden ser diferentes para cada persona. Esto es lo que pueden incluir sus valores:

- Medición de A1C durante una visita al consultorio
- La glucosa en la sangre que se mide usted mismo con un glucómetro

También puede usar un medidor continuo de glucosa (CGM) para medir el tiempo en rango.

¿Qué es la A1C?

La A1C es una prueba de sangre que le indica el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Los resultados indican cómo funciona su tratamiento para la diabetes.



La prueba de A1C puede ayudarle a manejar su diabetes, ya que:

- Permite confirmar sus mediciones diarias de azúcar en la sangre
- Le ayuda a saber si su plan de cuidado de la diabetes funciona
- Le muestra que las opciones saludables pueden marcar una diferencia

¿Cuándo debe revisarse el A1C?

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda hacerse una prueba de A1C al menos:

Cada 3 meses

si su nivel de glucosa en la sangre **no se encuentra dentro de los valores meta**, o si ha cambiado el tratamiento

Cada 6 meses

si su nivel de glucosa en la sangre **se encuentra dentro de los valores meta**

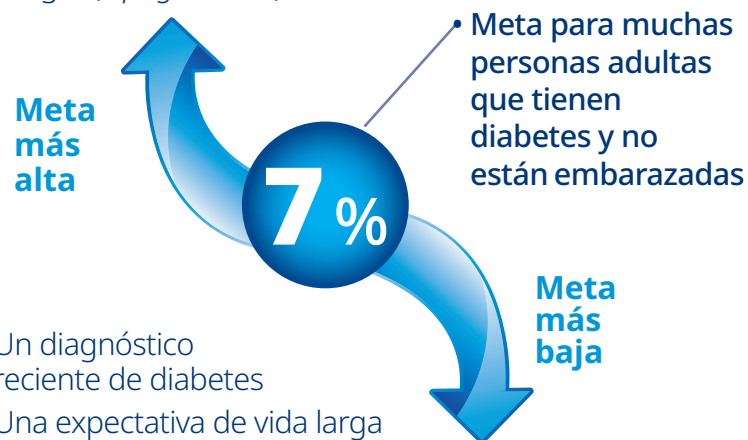
Fecha de mi **próxima prueba de A1C:**

¿Cuál debería ser mi meta de A1C?

Su meta de A1C es personal. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes fijarán una meta de A1C que sea segura y adecuada para usted. Esta meta puede ser diferente a la de otra persona con diabetes tipo 2 que usted conozca y puede cambiar con el tiempo.

La ADA sugiere una meta de A1C de menos del 7 % para muchas personas adultas que tengan diabetes y no estén embarazadas, pero su meta personal puede ser más alta o más baja. Hay muchos factores que se deben considerar al momento de establecer sus metas, como tener:

- Diabetes desde hace mucho tiempo
- Una expectativa de vida corta
- Antecedentes de niveles bajos de glucosa en la sangre (*hipoglucemia*)
- Problemas actuales de corazón o de los vasos sanguíneos
- Otras enfermedades



- Un diagnóstico reciente de diabetes
- Una expectativa de vida larga
- Menor riesgo de nivel bajo de glucosa en la sangre u otros efectos secundarios de las medicinas
- Ninguna otra enfermedad

Mi A1C actual:

Mi meta de A1C:

La relación entre la prueba de A1C y el nivel promedio de glucosa en la sangre

| Niveles de A1C | El promedio de azúcar en la sangre |
|----------------|------------------------------------|
| 10 % | 240 mg/dl |
| 9 % | 212 mg/dl |
| 8 % | 183 mg/dl |
| 7 % | 154 mg/dl |
| 6 % | 126 mg/dl |

¿En qué consisten las mediciones de la glucosa en la sangre que se hace usted mismo?

Medir la glucosa en la sangre con un glucómetro le ayuda a conocer más acerca de su diabetes y cómo se la está controlando. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán el horario y la frecuencia en los que debe revisar sus niveles de glucosa en la sangre. Complete los horarios a continuación.

Horarios de revisión

- Antes de las comidas
- Al acostarse
- _____
- _____
- _____
- _____

Para muchas adultas que tienen diabetes y no están embarazadas, la ADA recomienda estos niveles de glucosa en la sangre:

- Entre 80 y 130 mg/dl antes de las comidas
- Menos de 180 mg/dl de 1 a 2 horas después del inicio de una comida

Mis metas de glucosa en la sangre

Antes de las comidas:

De 1 a 2 horas después de una comida:

