



La diabetes de tipo 2 y la prueba A1C

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La *diabetes* es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto. El cuerpo produce glucosa con los alimentos que usted come. También produce la hormona *insulina*, que permite que la glucosa de la sangre ingrese a las células del cuerpo, donde sirve de fuente de energía. En la diabetes de tipo 2, el cuerpo produce insuficiente insulina o no puede usar la insulina debidamente. Esto lleva a que se acumule glucosa en la sangre.

Las personas con diabetes corren el riesgo de tener varios problemas graves de salud (complicaciones). Si su nivel de glucosa en la sangre es muy elevado por mucho tiempo, las complicaciones pueden incluir

- Ceguera
- Enfermedad y fallo renal
- Daño neurológico que puede llevar a amputaciones (de los dedos o piernas)
- Ataques al corazón y derrames

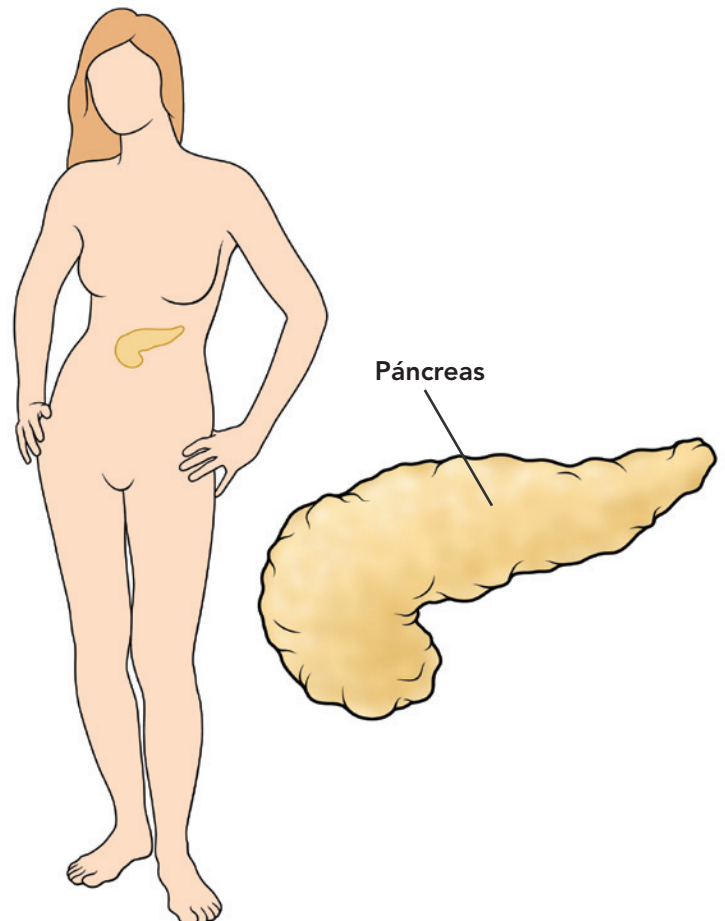
Muchas personas con diabetes de tipo 2 pueden controlar el nivel de glucosa en la sangre con dieta, ejercicio y medicamentos tomados por vía oral (pastillas). Otras personas necesitan inyecciones de insulina.

¿SABÍA USTED?

Los resultados de una prueba de A1C ofrecen una visión general; esto es, su nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos dos o tres meses.

¿QUÉ ES LA PRUEBA A1C?

La prueba A1C es un análisis de sangre que se usa para diagnosticar la diabetes y para ayudar a controlarla. Un nivel de 6.5 por ciento o más indica diabetes. La prueba mide el nivel promedio de glucosa durante los últimos dos o tres meses e indica la eficiencia en general de su plan de tratamiento. No



reemplaza la medición diaria del nivel de glucosa, que indica el nivel de azúcar en la sangre en ese momento. Este nivel puede cambiar durante el día, según factores como cuándo y qué comió, el nivel de actividad física y los medicamentos ingeridos.

Cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto, la glucosa adicional ingresa a los glóbulos rojos y se adhiere a la hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno a las células del cuerpo y produce hemoglobina glucosilada. La prueba de A1C mide el porcentaje de hemoglobina glucosilada en la sangre. Mientras más alto el nivel de A1C, peor el control de glucosa en la sangre y mayores las probabilidades de que tenga complicaciones graves de la diabetes.

¿CUÁL DEBE SER SU NIVEL DE A1C?

Las personas con diabetes deben mantener un A1C de menos de 7 por ciento (aproximadamente 170 mg/dL o menos). Estudios científicos han demostrado que las personas que mantienen su A1C debajo del 7 por ciento reducen mucho el riesgo de tener complicaciones de la diabetes a largo plazo. El promedio de A1C para alguien que no tiene diabetes es de 4 a 6 por ciento. Los expertos recomiendan que se haga la prueba de A1C por lo menos dos veces al año.

Si su resultado A1C es:	Su promedio diario de glucosa en la sangre es de alrededor de: (en mg/dL)
12%	298
11%	269
10%	240
9%	212
8%	183
Objetivo para las personas con diabetes	
7%	154
6%	126
5%	97

Fuente: Diabetes Care 31:1473-1478, 2008

Independientemente de si necesita medicamentos para la diabetes o insulina, adoptar un estilo de vida saludable que incluya comer sano, perder peso de ser necesario, hacer ejercicio, limitar el consumo de bebidas alcohólicas y no fumar lo ayudará a controlar la diabetes.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Cuál fue el resultado de mi última prueba de A1C?
- ¿Qué significa ese resultado?
- ¿Qué puedo hacer para mantener bajo control mi nivel de glucosa en la sangre?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba de A1C?
- ¿Con qué frecuencia debo consultar con un educador sobre la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo para el cuidado de mi diabetes?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre a un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes: (Instituto Nacional de Salud — NIH por sus siglas en inglés): — www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/A1CTest — www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/traitA1C
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NIH): http://ndep.nih.gov/media/KnowNumbers_Eng.pdf
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/a1c/?keymatch=A1c
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/a1c-test/MY00142

EDITORES

Mark E. Molitch, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

