

## Comprenda su Nivel de Hemoglobina Glucosilada (Hb A1c)

La hemoglobina glucosilada (A1C) es una prueba que refleja el promedio de glucosa en sangre en los últimos dos o tres meses. Se suele realizar en personas que presentan pre diabetes o diabetes e incluso para realizar el diagnóstico de dichas condiciones.

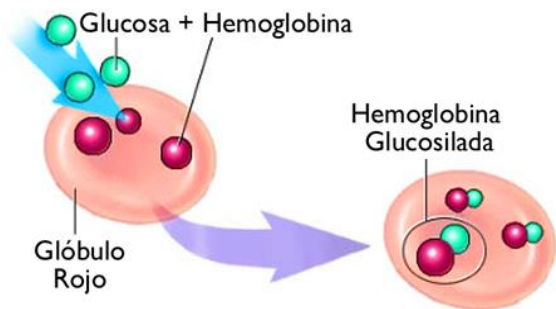
Valores para realizar diagnóstico	
Pre diabetes	Diabetes
≥5.7%	≥6.5%

### ¿Cómo funciona?

En nuestros glóbulos rojos se encuentra una proteína llamada hemoglobina, la cual transporta el oxígeno de los pulmones a las diferentes partes de nuestro cuerpo.

Cuando la glucosa entra a los glóbulos, se pega con esta hemoglobina. Si hay mucha

glucosa en mi sangre, también habrá mucha glucosa pegada a la hemoglobina. Como nuestros glóbulos rojos o mejor conocidos como células rojas tienen un periodo de vida de 3 a 4 meses, la prueba mide el promedio de glucosa durante este periodo.



### Mucho ojo con esto...

Cuando presentamos niveles bajos de hemoglobina como por ejemplo en anemia, podemos obtener unos niveles de A1c bajos. Por lo que, si padecemos de diabetes también, utilizar esta prueba no es confiable para medir nuestro control en los niveles de glucosa en sangre. En este caso, debemos utilizar otros métodos de evaluación como los niveles de glucosa en ayuno o luego de las comidas (post pandriales).

## ¿Cuáles son los valores de glucosa promedio, basados en la A1c?

Si presentamos diabetes, los niveles recomendados de HbA1c son:

**≤6.5%** (de acuerdo a la Asociación Americana de Endocrinólogos).

**<7.0** (según la Asociación Americana de Diabetes).

Hemoglobina Glucosilada (A1C)	Promedio en los niveles de glucosa (mg/dl)
4%	60
5%	90
6%	120
7%	150
8%	180
9%	210
10%	240
11%	270
12%	300
13%	330
14%	360

Cada 1% en HbA1C representa aproximadamente 30mg/dl de glucosa en sangre.

Si en ayuno mantenemos unos niveles de glucosa adecuados pero la HbA1C sale elevada, debemos monitorear nuestros niveles de glucosa luego de las comidas, los cuales estarán elevados probablemente.

## ¿Por qué es importante mantener la hemoglobina glucosilada controlada y cómo podemos lograrlo?

Al mantener bajo control la HbA1c podemos retrasar las complicaciones relacionadas a la diabetes como, por ejemplo, enfermedad renal, problemas de la visión y enfermedades cardiovasculares. ¿Cómo lograrlo? Muchas veces pensamos que es imposible, pero, ¡sí podemos lograrlo! Para alcanzar nuestras metas es importante visitar a nuestros médicos regularmente al igual que un nutricionista-dietista que nos ayude a saber lo que debemos comer, basado en nuestro tratamiento médico, gustos y preferencias.

**\*Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan de alimentación individualizado que se ajuste a sus necesidades, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En práctica privada exija que se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.**