

## ¿Qué es el examen médico A1C?

El examen A1C te proporciona información acerca del control del azúcar en la sangre en los últimos tres meses. Es el mejor método de control para ti y tu doctor. Tu doctor utiliza los resultados de este examen para modificar o ajustar los medicamentos o el plan de tratamiento para el control de tu diabetes.

Tú debes hacerte un examen A1C por lo menos dos veces al año con tu doctor. Debes hacerlo más seguido si utilizas insulina o si el resultado de tu último examen A1C mostró niveles muy elevados.

Un examen A1C no es lo mismo que la prueba que realizas en tu dedo con tu propio medidor. La prueba del dedo solamente muestra la cantidad de azúcar en tu sangre en el momento que te haces la prueba.

Los resultados del A1C muestran la cantidad de moléculas de glucosa que están adheridas a los glóbulos rojos de la sangre. La glucosa permanece en los glóbulos rojos de la sangre hasta que los mismos se mueren. Estos glóbulos son reemplazados por nuevos glóbulos cada dos o tres meses.

Los niveles altos de azúcar en la sangre causan que más glucosa se adhiera a los glóbulos rojos de la sangre. Manteniendo bajos los niveles de azúcar en la sangre de la manera más prudente posible, bajará tu nivel de A1C.

## ¿Cuál debe ser tu nivel de A1C?

La mayoría de la gente que tiene diabetes debe tener un nivel de A1C por debajo del número 7. Cuanto más bajo mejor, siempre y cuando se pueda lograr sin correr el riesgo de niveles demasiados bajos de azúcar en la sangre. Si no puedes darte cuenta cuando tus niveles de azúcar en la sangre están muy bajos, quizás sea conveniente que tu nivel de A1C sea más alto. Pídele a tu doctor que te ayude a fijar como meta el valor de A1C más adecuado para ti.

El valor adecuado de A1C para cada persona está basado en:

- Edad
- Habilidad para reconocer los niveles bajos de azúcar en la sangre
- Habilidad para seguir un plan de comidas
- Habilidad para seguir una rutina diaria

# ¿Cómo puedes bajar tu nivel de A1C a un número saludable?

Tu nivel de A1C puede ser disminuido con medicación, actividades físicas, pérdida de peso y un plan de comidas saludables.

## ¿Cómo ayudan los medicamentos?

Si tu tienes el tipo 1 de diabetes, necesitas inyecciones de insulina porque tu cuerpo no produce insulina por sí mismo. Si tu tienes el tipo 2 de diabetes, hay muchas clases de medicamentos para ayudar a mantener tus niveles de A1C saludables.

Cada tipo de medicamento trabajará en una de las siguientes maneras para ayudar a bajar los niveles de tu A1C:

- Agregando insulina cuando tu cuerpo produce muy poca insulina o nada.
- Haciendo que el cuerpo produzca más insulina
- Haciendo que tu hígado produzca menos azúcar
- Hacer que la insulina existente en el cuerpo trabaje mejor, reduciendo la resistencia a la insulina\*

Cada tipo de medicamento trabaja de una sola forma. Tú quizás necesites más de un tipo de medicamento para controlar tu diabetes.

Si tu tienes la diabetes tipo 2, tu diabetes podría empeorar con el tiempo. En algún momento, tu cuerpo quizás no produzca suficiente insulina, aun con la ayuda de los medicamentos. Si eso sucede, los medicamentos vía oral no son suficientes y las inyecciones de insulinas son necesarias.

Esperar demasiado para comenzar el tratamiento de insulina cuando es necesaria podría causarle daño a tu cuerpo. Los números altos de A1C significan que tu corazón, riñones, vista y sistema nervioso están sufriendo daños. El resultado podría ser un ataque al corazón, diálisis de los riñones, ceguera o amputación de miembros. Es importante que recibas tu insulina o los medicamentos de la forma en que tu doctor te lo haya recomendado.

## ¿Por qué es importante la Actividad Física?

La actividad física actúa como un medicamento. Disminuye la resistencia a la insulina\* y ayuda a movilizar el azúcar de la sangre a los músculos.

Para comenzar:

- Habla con tu doctor acerca de tu plan de actividad física
- Fíjate una meta para tu actividad física que puedas alcanzar
- Escoge una actividad física que tú disfrutes
- Haz la actividad física por lo menos por 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Aumenta tu meta de actividad física cada tantas semanas

Las actividades físicas incluyen caminar, jardinería, natación y andar en bicicleta.

\*La resistencia a la insulina evita que el azúcar llegue a los músculos. La resistencia a la insulina es común en la diabetes tipo 2. Quiere decir que tu insulina no está trabajando debidamente.

## ¿En qué forma el planear su comida le ayuda bajar su A1C?

Un plan de comidas es una guía acerca de los alimentos y las calorías que afectan tu nivel de azúcar en la sangre. El azúcar en la sangre proviene de dos fuentes, los carbohidratos que tu ingieres y el trabajo que efectúa tu hígado.

Seguir un buen plan de comidas, puede ayudarte a que comas menos de los alimentos que causan acumulación de azúcar en la sangre.

- Los carbohidratos se encuentran en comidas tales como el pan, cereales, papas, arroz, azúcar, dulces, y helado.
- Tu hígado también produce azúcar extra cuando el cuerpo no puede movilizar suficiente azúcar a los músculos.

Un especialista en diabetes puede ayudarte a crear un plan de comidas. Tu plan de comidas puede incluir comidas que tú disfrutes y que se adecuen a tu estilo de vida.



## ¿Por qué es importante la pérdida de peso?

La grasa del cuerpo, especialmente la que se concentra en el medio del cuerpo, aumenta la resistencia a la insulina. La pérdida del peso puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina.

La pérdida de peso puede ayudar a que la insulina y los medicamentos de la diabetes actúen mejor.

## ¿Cuánto peso debería de perder?

Si tu tienes sobrepeso, perder apenas entre un 5 y un 10 % del peso de tu cuerpo puede mejorar el control de tu diabetes. También podría bajar el nivel de tu A1C. Pídele a tu doctor que te ayude a fijar una meta para alcanzar tu peso saludable.

Para perder peso y ayudar a bajar los niveles de A1C, necesitarás hacer lo siguiente:

- Limitar los carbohidratos que consumes
- Reducir las calorías que consumes
- Incrementar la actividad física

Para perder peso, o mantener el peso que has perdido, tu quizás necesites 60 minutos al día de actividad física al mismo tiempo que comer menos.

\* Para perder peso, o mantener el peso que has perdido, tu quizás necesites 60 minutos al día de actividad física al mismo tiempo que comer menos.

## ¿Por qué es importante el nivel de A1C?

Conocer tu nivel de A1C te ayudará a saber si estás teniendo poco control.

- Cuando tu nivel de A1C es muy alto, significa que es necesario realizar algunos cambios.
- Tu doctor puede cambiar tus medicamentos, tu plan de comidas, o pedirte que aumentes tu actividad física o pérdida de peso.
- La disminución de aunque sea un punto puede reducir el riesgo de complicaciones a menos de la mitad. Por ejemplo, de 8.5 a 7.5.
- Un nivel de A1C por debajo del número 7 te ayuda a reducir los costos del cuidado futuro de tu diabetes.

## ¿Cómo puedo adquirir más información sobre la Diabetes?

Los especialistas en diabetes pueden ayudarte a aprender como manejar mejor tu diabetes. Ellos pueden enseñarte como adaptar el manejo de tu diabetes a tu estilo de vida.

Si te han diagnosticado recientemente, si estas cambiado tu tratamiento a insulina o si tu diabetes no está bien controlada (nivel de A1C por encima del número 7), deberás reunirte con un especialista en diabetes.

Llama a la Línea de los Recursos de la Salud (Health Resource Line) al teléfono (888) 222-2542, para obtener una recomendación para un especialista en diabetes cerca de tu domicilio.

**¡La vida es mejor  
debajo del 7%!  
¡Ahora y en el futuro!**

## Información

Departamento de Salud de Utah  
(Utah Department of Health)  
Programa de Prevención y Control de la Diabetes  
(Diabetes Prevention and Control Program)  
[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)  
Línea de Información de la Salud (888-222-2542)  
Health Resource Line

Caminando: Bajo Impacto. Alto Beneficio  
[www.utahwalks.org](http://www.utahwalks.org)

Asociación Americana de Diabéticos  
1-800-DIABETES  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Programa de Educación Nacional de la Diabetes  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Contacta al servicio del cliente de tu plan de seguro de salud

Producido por la Asociación de Diabéticos de Utah, a través del Programa de Prevención de Diabetes de Utah y el Programa de Control y Acuerdo Cooperativo # 5U32 DP822702-04, Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Miembros participantes de la Asociación de Diabéticos de Utah



Un panfleto para personas con diabetes

## Su Nivel de A1C

Planificando para mañana: no es tarde

**¿Desearías Poder  
Dar Marcha Atrás  
en el Tiempo?**