

# Guía para la A1c

## ¿Qué es una prueba de A1c?

Una prueba de A1c es un análisis de sangre que mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante un periodo de dos a tres meses, y se utiliza para detectar y diagnosticar la prediabetes y la diabetes. Su médico también puede realizarle una prueba de A1c para ayudarle a tomar decisiones sobre el tratamiento para la diabetes.



### Su nivel de A1c

es un porcentaje que refleja su **azúcar en sangre promedio** durante los **últimos dos a tres meses**. Cuanto más alto sea, más altos han sido sus niveles de azúcar en sangre.



## ¿Cuál es el objetivo sugerido para un nivel de A1c?

American Diabetes Association (ADA) sugiere un valor objetivo de A1c de 6,9 % o menos para la mayoría de las personas con diabetes. Su médico podría recomendar un objetivo diferente dependiendo de sus metas específicas de azúcar en sangre y el plan de tratamiento.



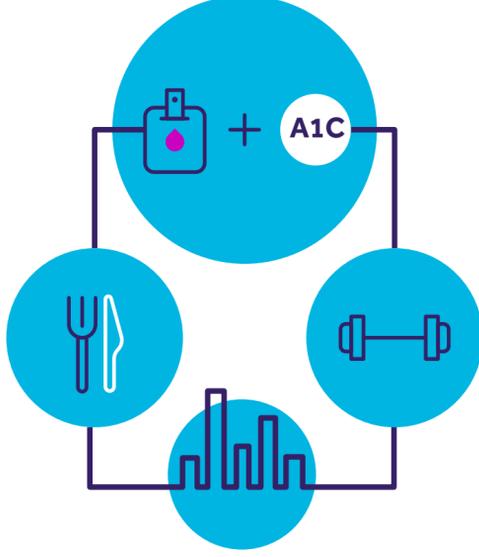
## Cómo se comparan los valores de azúcar en sangre con los resultados de A1c

eAG (mg/dL) Glucosa promedio estimada	A1c (%)
126	6,0
140	6,5
154	7,0
169	7,5
183	8,0
197	8,5
212	9,0
226	9,5
240	10,0

American Diabetes Association: [https://professional.diabetes.org/diapro/glucose\\_calc](https://professional.diabetes.org/diapro/glucose_calc)

## Cómo la prueba de A1c complementa sus chequeos de azúcar en sangre

El monitoreo diario del azúcar en sangre le permite saber cómo algunos factores tales como la comida y el ejercicio afectan sus niveles para que usted pueda hacer cambios que mejoren su salud. Una prueba de A1c le proporciona una idea de cómo esos cambios le afectan a largo plazo.



## ¿Con qué frecuencia debería hacerse una prueba de A1c?

Al menos dos veces al año, aunque su médico puede recomendar que se haga la prueba de laboratorio cada tres meses si:



**Sus niveles de azúcar en sangre no alcanzan su meta**



**Le diagnosticaron diabetes recientemente**



**Hay un cambio en su plan para la diabetes**  
(por ejemplo, un nuevo medicamento o dosis)

## Cinco cosas que puede hacer para mejorar sus números de A1c



**1 Tenga una dieta saludable**  
Coma menos azúcar y carbohidratos refinados, y más fibra, grasas saludables y verduras sin almidón.



**2 Realice actividades físicas**  
Comience con al menos 5.000 pasos por día y aumente gradualmente.



**3 Reduzca el estrés**  
Dedique entre cinco y diez minutos todos los días a registrar en un diario su estado de ánimo o a practicar la atención plena.



**4 Duerma bien**  
Trate de dormir de siete a ocho horas por noche y mantenga los aparatos electrónicos fuera de su dormitorio.



**5 Tome sus medicamentos según lo prescrito**  
Tome la cantidad exacta a las horas indicadas por su médico.



**Si tiene preguntas sobre su nivel de azúcar en sangre en ayunas, comuníquese con su mentor o médico.**