

# Complicaciones a Largo Plazo y Valores del A1c

Además de las revisiones diarias de tu nivel de glucosa en casa, tu equipo de diabetes debe hacerte análisis de sangre A1c.

Esta prueba de sangre muestra si has controlado bien tu nivel de glucosa durante los últimos dos o tres meses, y se hace en el laboratorio o consultorio de tu doctor.

Las personas que no tienen diabetes tienen un nivel de A1c de menos de 5.7%.

Algunas personas con prediabetes tienen un A1c entre 5.7 al 6.4%.

Y otras personas con diabetes tienen niveles de A1c de más de 6.5%.

*“Cuando me diagnosticaron con diabetes, mi A1c era 11; bastante alto. Mis resultados estaban en los 300.”*

Tu equipo de diabetes puede repetir hasta 4 veces al año tus análisis del A1c, cuando apenas te diagnostican.

Conforme vas controlando tus niveles de glucosa, quizá analizando tu A1c dos veces al año sea suficiente para determinar tus niveles precisos de glucosa y asegurar que logras tus metas.

La mayoría de personas diabéticas que mantienen constantemente sus resultados de A1c en menos de 7%, tienen mayor probabilidad de retrasar o prevenir complicaciones de la diabetes, como enfermedades de los ojos, corazón, nervios, riñones y amputaciones.

Esta es una tabla que te ayuda a comprender tus resultados de A1c. 7% o menos tienes bajo riesgo de desarrollar complicaciones. Si tienes 8.5% corres el doble de riesgo, y 10% corres hasta cuatro veces más riesgo de complicaciones.

En personas mayores de 70 años que corren riesgo de hipoglicemia severa, su profesional médico tal vez sugiera un límite más alto de A1c.

Sigue tu plan de manejo de la diabetes para mantener tu nivel de A1c a menos de 7%, esto significa hacer elecciones saludables de alimentos, ejercicio, revisando tus niveles de glucosa y tomando medicamentos si es necesario.

*“Toma las medicinas, has ejercicio, come la cantidad adecuada de comida, aléjate de los carbohidratos de los dulces, del refresco, bebe más agua, puedes hacerlo.”*

Para entender mejor tu número de A1c, pregúntale a tu equipo de diabetes cuál es tu promedio estimado de nivel de glucosa. Con un poco de cálculo puede cambiar tu porcentaje de A1c a un nivel como el que muestra tu medidor de glucosa. Por ejemplo, si tu A1c es 7%, tu promedio estimado de glucosa es de 154 mg/dl.

Junto a tu equipo de diabetes usen este número para ver si te acercas a tu meta de nivel de glucosa.

Si tu nivel de A1c es más de 7%, o de tu nivel establecido por tu equipo de diabetes, repasa tu plan de manejo con tu equipo de diabetes y haz cambios si es necesario.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Complicaciones a Largo Plazo y Valores del A1c

Habla con ellos sobre cualquier preocupación de salud que tengas y aprende los pasos que puedas seguir o metas que puedas establecer para ayudar a prevenir problemas de la diabetes a largo plazo. Logrando tus metas puede ayudar a que tengas una vida larga y saludable.

Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find).