

Diabetes: Prueba A1c y Elaboración de un Plan

Tener diabetes significa que hay un problema en su cuerpo que causa que el azúcar se quede en la sangre. Esto se conoce como azúcar en sangre.

Con el tiempo, niveles altos de azúcar en sangre pueden provocar problemas en muchas partes del cuerpo. La prueba A1c mide el porcentaje de moléculas de hemoglobina que tienen azúcar pegada a ellas.

La prueba A1c también le muestra el promedio estimado de su nivel diario de azúcar en sangre. Esta prueba usa las mismas unidades que un medidor de glucosa. Así que, si su A1c es 7%, esto significa que 7% de las moléculas de hemoglobina tienen azúcar pegada a ellas. Y su promedio estimado de nivel de azúcar es 154.

Es diferente a las otras pruebas porque muestra el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Y los resultados también muestran si su plan de tratamiento está funcionando bien. Su meta es mantener su nivel A1c dentro de un rango seguro.

Usted y su doctor o educador de la diabetes trabajarán juntos para establecer su nivel objetivo dentro de ese rango. Si sus resultados son muy altos su doctor ayudará a determinar sus siguientes pasos. Tal vez necesite cambiar su medicina.

Lo puede ayudar a formular un plan para reducir su A1c. Piense en cuál parte de la diabetes le gustaría enfocarse primero. ¿Sería tomar su medicamento? ¿Comer bien? ¿Le gustaría ser más activo? ¿O tal vez algo diferente?

Digamos que usted y su doctor deciden enfocarse en tomar su medicamento. Hay muchas razones por las que las personas no toman sus medicinas. A veces, se les olvida. A veces, no mantienen un registro.

Si esto es algo que usted hace, podría intentar con un pastillero. O poner una alarma en su celular. O un recordatorio en el espejo del baño. Tal vez tenga sus propias ideas sobre cómo recordar tomar su medicina.

Encuentre lo que funciona para usted. Cada pequeño cambio que haga ayuda a desarrollar confianza y su capacidad para hacer cambios más grandes. Otra clave para hacer cambios positivos es encontrar cosas que disfruta hacer.

A veces ayuda si utiliza un hábito que ya tiene para crear uno nuevo. Por ejemplo, todas las noches después de cenar, podría salir a caminar. Cual sea su meta, formulando un plan lo acercará a su objetivo de A1c y a encaminarse para sentirse mejor y vivir más tiempo.