



Comisión de Servicios a la Comunidad



¡Si es diabético... Mantenga el Control!

Comprenda su Nivel de Hemoglobina Glucosilada (Hb A1c)

¿Qué es el HbA1c?

⇒ La HbA1c, también conocida como glicohemoglobina nos da una idea más clara del control de la diabetes, ya que muestra el nivel "promedio" de la azúcar en la sangre durante un periodo de 2 a 3 meses.

¿Qué significa el resultado de la prueba?

- ⇒ Se considera que la diabetes esté bajo control cuando la HbA1c es 6.5% o menos, lo cual corresponde a un promedio de glucosa en sangre aproximadamente de 140mg/dl o menos.
- ⇒ Un cambio de 1% en la HbA1c representa un cambio de aproximadamente 30mg/dl en la glucosa promedio de la sangre.
- ⇒ La Asociación Diabética Americana (ADA) recomienda que la HbA1c sea menor del 7% como norma general.
- ⇒ Su equipo médico establecerá la meta correcta para usted.

¿Con qué frecuencia debe realizarse la prueba de HbA1c?

⇒ Según el tratamiento y el nivel de control de la diabetes, debería realizarse una prueba de Hb A1c en la oficina de su médico cada 3 a 4 meses.

¿Por qué es importante mantener bajo control la HbA1c?

- ⇒ Conforme se incrementa el HbA1c, también aumenta el riesgo de complicaciones tales como:
 - ⇒ Enfermedad renal
 - ⇒ Daño nervioso
 - ⇒ Infecciones frecuentes
 - ⇒ Problemas de los ojos
 - ⇒ Daño al sistema cardiovascular, ataques cardíacos
- ⇒ Se pueden retrasar o prevenir complicaciones si se mantiene la HbA1c en niveles aceptables.

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:
787-782-1678

Fax:
787-793-7222

Dirección Física:
Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:
P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:
www.nutricionpr.org

Correo Electrónico
cndpr@hotmail.com

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

Conozca sus números y viva más.

- Azúcar en ayuna menor de 100 mg/dl
- Azúcar 2 horas luego de cada comida menor de 140mg/dl
- Hemoglobina glucosilada menor de 6.5%
- Presión Arterial menor de 130/80 mm/Hg.
- Colesterol total menor de 200 mg/dl
HDL mayor de 40 mg/dl en hombre
HDL mayor de 50 mg/dl en mujeres
LDL menor de 100 mg/dl
- Triglicéridos menor de 150 mg/dl
- Prueba de orina para proteínas, negativa.
- Creatinina en sangre mayor de 1.5 gm/dl, consulte con su medico si usted debe ser evaluado por un nefrologo.
- Índice de Masa Corporal (IMC o BMI por sus siglas en Inglés) entre 18 y 25 kg/m².

Controlando su diabetes tendrá una mejor calidad de vida.

- Verificar la azúcar en sangre y anotarla en un registro.
- Elegir alimentos sanos y comer la cantidad adecuada en el momento adecuado.
- Seguir su tratamiento de medicamentos según ordenados por su medico.
- Aumentar la actividad física diaria y hacer ejercicios ayuda a perder peso si tiene problemas de sobre peso u obesidad. (Antes de comenzar, podría ser necesario una prueba de tolerancia de ejercicio. Consulte a su medico.)
- Realizar una prueba para retinopatía (con dilatación de la pupila) una vez al año con el oftalmólogo.
- Examine sus pies todos los días. Visitar al Podiatra, por lo menos una vez al año.
- Dejar de fumar y de consumir bebidas alcohólicas.
- Evaluación y seguimiento por un Nutricionista-Dietista Licenciado periódicamente.

**** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.***

