

**Edición Primer Aniversario
NBH Informa****La importancia de la glucosa***Nida Borrero - Directora*

El Dr. Gerald Bernstein, profesor clínico del Colegio Albert Einstein de Medicina en la ciudad de Nueva York opina que un alto nivel de azúcar en la sangre se parece mucho a una casa infectada con comején. Pueden ocurrir daños importantes mucho antes de que uno se dé cuenta de que algo anda mal. No obstante, si se descubren a tiempo, la mayoría de los casos de un nivel alto de glucosa pueden corregirse antes de que se manifiesten daños permanentes.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir el riesgo de que esto suceda. Además, si el nivel de glucosa está más alto de lo normal es posible aplicar varias medidas para reducir la probabilidad de sufrir sus efectos secundarios potencialmente graves, como una enfermedad cardíaca, derrame cerebral o diabetes.

No hay duda alguna; las investigaciones indican que muchos de los problemas de la glucosa pueden controlarse por medio de hábitos cotidianos como la alimentación y el ejercicio.

Hemoglobina Glucosilada (HbA1C)

La hemoglobina se encuentra dentro de los glóbulos rojos y transporta oxígeno a las células del cuerpo. Por lo general, las moléculas de glucosa (un tipo de azúcar) de la sangre se adhieren a las de la hemoglobina: esto significa que la hemoglobina se ha glucosilado (esta hemoglobina de llama A1C o HbA1C). A medida que aumenta el nivel de azúcar en sangre de una persona, una mayor proporción de su hemoglobina se glucosila. La glucosa queda adherida a la hemoglobina durante toda la vida del glóbulo rojo, de 2 a 3 meses. La HbA1C se mide en el laboratorio y muestra el promedio de glucosa en sangre de los 2 ó 3 meses anteriores a someterse a la prueba. Una hemoglobina glucosilada de 6% o menos es considerada normal. Un diabético debe tratar de mantener un nivel en o por debajo del 7%.

*Más de un cuarto
de siglo
ofreciendo un
servicio de
excelencia*

Puntos de**interés:**

- **Alimentación y ejercicio claves en el control de diabetes.**
- **Importancia de la Hemoglobina Glucosilada**
- **Valores de referencia para las pruebas de glucosa.**

En esta edición:

*¿Cómo detectar
si tengo pre-
diabetes?* 2

*Estándares de
la Asociación
Americana de
Diabetes* 2

*Diabetes
Gestacional* 3

¿Cómo detectar si tengo pre-diabetes?

La diabetes y pre-diabetes se pueden manifestar en personas de todas las edades y razas, pero hay ciertos grupos como los puertorriqueños que tenemos un riesgo mayor de desarrollar la enfermedad. Es alarmante la cifra de diabéticos en Puerto Rico (400,000) y cada día va en aumento.

Hay dos pruebas diferentes que el médico puede utilizar para determinar si usted tiene pre-diabetes: glucosa en ayunas o la tolerancia de glucosa en dos horas.

Los niveles de glucosa obtenidos en estas pruebas le indican a su médico si usted tiene un metabolismo normal, si es pre-diabético o si es diabético.

Estándares de la Asociación Americana de Diabetes en mg/dl

	NORMAL	PRE-DIABETES	DIABETES
AYUNO	70-99	100-125	MAYOR O IGUAL A 126 (EN DOS OCASIONES)
2 HRS DESPUÉS DE DESAYUNAR	MENOS DE 140	140-199	MAYOR O IGUAL A 200

Tolerancia de Glucosa por 2 horas después de 75 gms de glucosa (OGTT) mg/dl

AYUNAS	70-99
1 HORA	90-185
1 1/2 HORA	70-160
2 HORAS	70-140

Las estadísticas no son alentadoras para Puerto Rico ni para el resto del mundo.

Se espera que para el 2025 va a haber 380 millones de personas con diabetes en el mundo.

Una diabetes continuamente descontrolada contribuye al endurecimiento de las arterias coronarias, por tal razón, limita el flujo sanguíneo y puede causar dolor en el pecho, dificultad al respirar o ataque cardíaco.

Diabetes Gestacional

Es de suma importancia que se le practique un examen de glucosa a las embarazadas entre las 24 y 28 semanas de gestación o antes si hay factores de riesgo presentes. Esto es una prueba de “screening” y se puede hacer a cualquier hora del día. No requiere ayuno. Se le da a tomar a la paciente una bebida que contiene 50 gramos de glucosa y se le toma una muestra de sangre a la hora. Durante esta hora no puede ingerir alimentos. El resultado de esta prueba es el siguiente:

Negativo: Menos de 140 mg/dl
Positivo: Mayor o igual a 140 mg/dl

- Las embarazadas que presenten valores entre 140 y 179 requieren seguimiento y hay que hacerle una tolerancia de 3 horas con una bebida de 100 gramos de glucosa.
- Si la paciente presenta un valor de 180 mg/dl o más en la prueba de una hora hay que hacerle una glucosa en ayunas lo antes posible.
- Un valor elevado en ayunas de 95 mg/dl o mayor con un valor de 180 mg/dl o más en la prueba de una hora provee dos valores anormales y hay que tratar a la paciente para diabetes gestacional.
- Si el valor en ayunas es menor de 95, entonces hay que hacerle la tolerancia de tres horas.
- Si a la embarazada se le hacen las pruebas en las primeras semanas del embarazo y se encuentra normal en los valores de glucosa hay que de todas maneras hacerle la prueba de una hora entre las 24 y 28 semanas.
- Para la tolerancia de tres horas la paciente tiene que estar en un ayuno de ocho horas pero no más de catorce horas luego de por lo menos tres días de dieta sin restricciones y actividad física.

Valores normales para Tolerancia de 3 horas después de 100 gramos de glucosa en mg/dl (para embarazadas)

EN AYUNAS	MENOR O IGUAL A 95
1 HORA	MENOR O IGUAL A 180
2 HORAS	MENOR O IGUAL A 155
3 HORAS	MENOR O IGUAL 140

Si hay dos valores o más fuera de lo normal, se considera diabetes gestacional. Si sólo hay un valor elevado su médico lo manejará con dieta y ejercicio. Lo más probable le ordenará descanso entre la semana 32 y 34 a las pacientes que presenten factores de riesgo.



Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) - Directora
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora

Carpe Diem, Inc.

Licencia 457

Horario:

L - V 6:00 am - 4:00 pm

Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberías

Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail: info@laboratorionbh.com

Un suplemento de fibra soluble vegetal como psyllium, tal como se encuentra en los productos de Metamucil puede ayudar a reducir los niveles de glucosa elevados. Disuelva una cucharadita en una taza de agua antes de cada comida o agrégela a su cereal, sopa o jugo de fruta. Al consumir fibra tome mucha agua a lo largo del día.

Visitas a domicilio con cita previa

Busca la próxima edición de NBH Informa en diciembre 2009

Visita
www.laboratorionbh.com

Con este número cumplimos nuestro primer aniversario de publicación del boletín NBH Informa. Estamos muy felices porque ha tenido muy buena aceptación y podemos llevar información muy valiosa a nuestros pacientes.

Una de las cosas que más nos preocupa es la alarmante cifra de diabéticos en Puerto Rico. La obesidad no sólo en los adultos, sino en nuestros niños es una de las causas principales de diabetes entre nosotros.

Creemos conciencia de nuestros hábitos alimenticios y de nuestro estilo de vida comiendo sano y haciendo ejercicio para alejar esta terrible enfermedad.

Información obtenida de la siguiente fuente:

Gánale a la glucosa, Prevention 2004

Asociación Americana de Diabetes

El Vocero, 5 de agosto de 2009