



Manejo del nivel de azúcar en la sangre con el tiempo en rango

Tal vez usted sabe que el examen de A1C mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Pero ¿ha oído hablar de otra medición llamada **tiempo en rango**?

El tiempo en rango (o TIR, por su sigla en inglés) es la cantidad de tiempo que su nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro del rango objetivo; esta información no se puede obtener con el examen de A1C. El tiempo en rango a veces se muestra como la cantidad de horas que pasa dentro del rango objetivo al día. Conocer sus valores de A1C y tiempo en rango puede ayudarlo a controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre y a mantenerse saludable.

Obtenga información acerca del tiempo en rango y utilice su propio tiempo en rango para controlar mejor su diabetes.

Con este material, usted aprenderá:

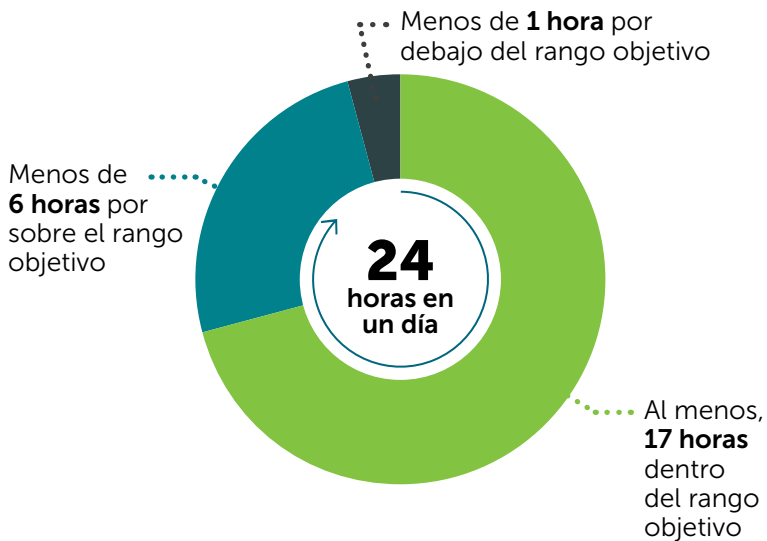
- qué es el tiempo en rango;
- cómo averiguar su tiempo en rango;
- cómo utilizar el tiempo en rango para controlar su nivel de azúcar en la sangre; y
- cómo alcanzar su meta de tiempo en rango.

¿Qué es el tiempo en rango?

El tiempo en rango (o TIR, por su sigla en inglés) es la cantidad de tiempo que su nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro del rango objetivo, es decir, su rango de azúcar en la sangre ideal. Muchas personas poseen un rango de azúcar en la sangre de entre 70 y 180 mg/dl (miligramos por decilitro), pero este no es el rango adecuado para todas las personas. Trabaje con su proveedor de atención médica para determinar su propio rango objetivo.

Los expertos recomiendan las siguientes metas de tiempo en rango para la mayoría de las personas con diabetes:

- ✓ Al menos, 17 horas al día, o un 70 % del tiempo, en su rango objetivo (esto quiere decir que su A1C probablemente es inferior a 7).
- ✓ Menos de 6 horas al día, o un 25 % del tiempo, por sobre su rango objetivo.
- ✓ Menos de 1 hora al día, o un 4 % del tiempo, por debajo de su rango objetivo.



Algunas personas poseen metas de tiempo en rango diferentes a estas. Hable con su proveedor de atención médica para determinar la meta de tiempo en rango adecuada para usted.

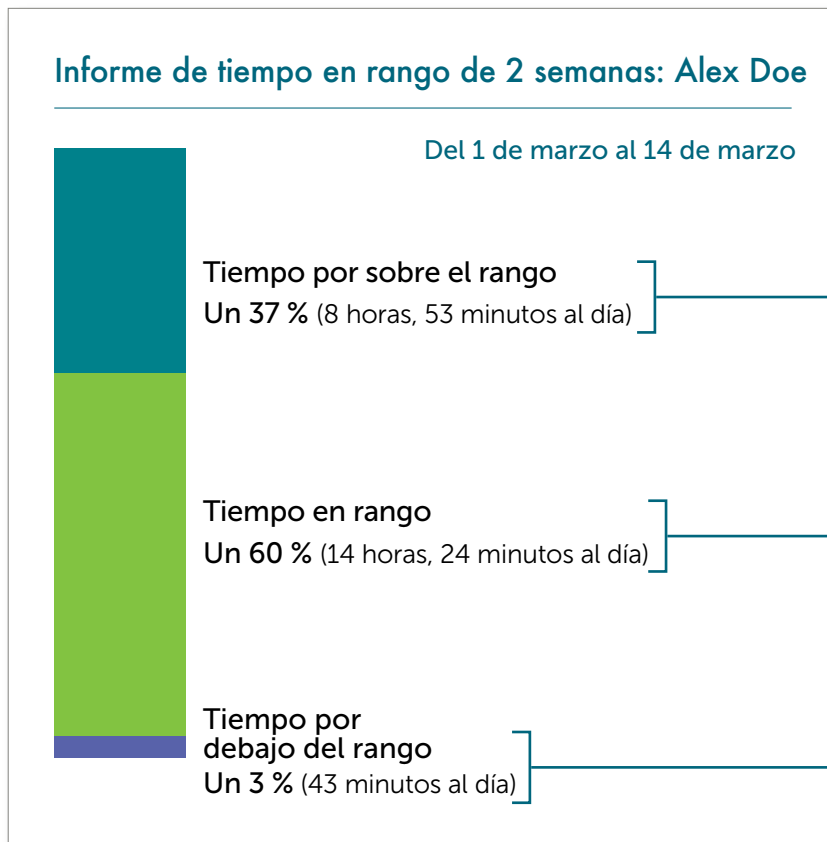


¿Cómo puedo averiguar mi tiempo en rango?

Si utiliza un medidor continuo de glucosa (o CGM, por su sigla en inglés) para verificar su nivel de azúcar en la sangre, el software o la aplicación que viene con su CGM calculará automáticamente el tiempo en rango (TIR).

Eche un vistazo a este informe de tiempo en rango de muestra para una persona con diabetes. El informe abarca un período de 14 días. En el informe, se muestra la siguiente información:

- cuánto tiempo pasó Alex Doe dentro de su rango objetivo;
- cuánto tiempo pasó por sobre su rango objetivo (nivel alto de azúcar en la sangre); y
- cuánto tiempo pasó por debajo de su rango objetivo (nivel bajo de azúcar en la sangre).



Según las recomendaciones de los expertos, se pueden realizar las siguientes afirmaciones sobre Alex Doe:

- ⊗ No cumplió su meta de pasar menos de 6 horas al día por sobre el rango objetivo (**nivel alto de azúcar en la sangre**).
- ⊗ No cumplió su meta de pasar, al menos, 17 horas al día dentro del rango objetivo.
- ✓ Cumplió su meta de pasar menos de 1 hora al día por debajo de su rango objetivo (**nivel bajo de azúcar en la sangre**).

La aplicación o software de su CGM le proporcionará reportes con información similar. Puede descargar los reportes en su teléfono inteligente, tableta o computadora. En los reportes de tiempo en rango más precisos, se incluyen lecturas del CGM de, al menos, 14 días seguidos.

¿Cómo puedo utilizar el tiempo en rango?

Cuando conoce su tiempo en rango (TIR), puede utilizarlo junto con su A1C para controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre.

En el reporte del tiempo en rango, se proporciona información que puede ayudarlo a determinar si necesita realizar cambios en su plan de tratamiento de la diabetes. Además, se muestra la cantidad exacta de tiempo que pasa en su rango objetivo, y la cantidad de tiempo que pasa con niveles altos y bajos de azúcar en la sangre. Esta información puede ayudarlo a comprender qué causa los niveles altos y bajos.

Por ejemplo, es posible que note que su tiempo en rango sea diferente entre un día en el que comió pizza de masa delgada y un día en el que comió pizza de masa gruesa. O bien, tal vez sea diferente entre un día en el que hizo ejercicio y un día en el que no lo hizo.

Cuando usted entiende las causas de sus niveles altos y bajos de azúcar en la sangre, puede realizar cambios que lo ayuden a sentirse mejor y a reducir el riesgo de presentar problemas graves.

Recomendación: Si no está seguro de cómo ver o descargar la información de tiempo en rango desde su CGM, solicite ayuda a su proveedor de atención médica.



¿Cómo puedo cumplir mi meta de tiempo en rango?

Usted puede hacer varias cosas para ayudar a prevenir que se presenten niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y a alcanzar su meta de tiempo en rango (TIR). Estas siete conductas de autocuidado recomendadas por especialistas de la Association of Diabetes Care & Education (AADE7 Self-Care Behaviors®) pueden ayudarlo a cumplir su meta de tiempo en rango con mayor frecuencia.



Alimentación saludable. Coma una variedad de verduras y frutas coloridas, cereales integrales, productos lácteos y proteínas magras, tales como pollo, pavo, huevos y frijoles. Además, limite la cantidad de sal, azúcar, grasas saturadas y grasas trans que consume. Hable con su proveedor de atención médica para determinar el patrón de alimentación adecuado para usted.



Mantenerse activo. Cualquier actividad en la que se encuentre en movimiento, en lugar de estar sentado, cuenta como actividad física. Trabaje en conjunto con su proveedor de atención médica para determinar la mejor manera de mantenerse activo de manera segura.



Control. Conocer su tiempo en rango lo ayudará a determinar si necesita realizar cambios en su plan de tratamiento de la diabetes. Consulte a su proveedor de atención médica qué más puede hacer para controlar su estado de salud.



Toma de medicamentos. Es importante que tome sus medicamentos en los horarios y las cantidades adecuados a fin de controlar su nivel de azúcar en la sangre. Intente utilizar una aplicación de recordatorio de toma de medicamentos para asegurarse de no omitir ninguna dosis.



Resolución de problemas. En ocasiones, incluso cuando sigue su plan de tratamiento y toma decisiones saludables, es posible que aún tenga problemas para alcanzar su meta de tiempo en rango. Si esto sucede, trabaje en conjunto



con su proveedor de atención médica para determinar cuál podría ser el problema y qué puede hacer al respecto.

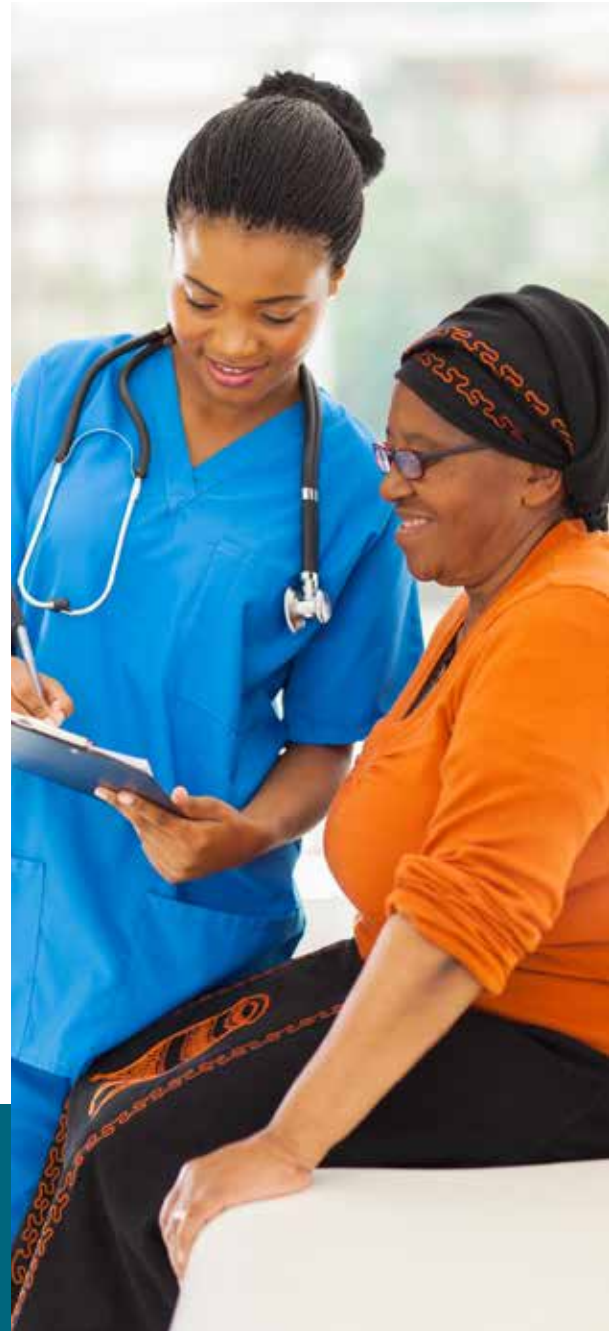


Afrontamiento saludable. Tener una actitud positiva con respecto al tratamiento de la diabetes y mantener relaciones positivas con los demás pueden ayudarlo a mantenerse saludable. Aun así, es normal tener sentimientos encontrados acerca de la diabetes. Si tiene problemas para mantener una actitud positiva y mantener sus niveles de estrés bajos, consulte a su proveedor de atención médica acerca de los recursos o las estrategias que puede probar.



Reducción de riesgos. Padecer diabetes aumenta la probabilidad de presentar otros problemas de salud; sin embargo, puede tomar medidas para ayudar a prevenir que esto ocurra. Por ejemplo, es importante que se vacune cuando corresponda y que se someta a las evaluaciones de salud que su proveedor de atención médica le recomiende. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué más puede hacer para prevenir problemas de salud.

Hable con su proveedor de atención médica para determinar cómo puede incluir el tiempo en rango en su tratamiento habitual de la diabetes.



Puede acceder a esta hoja de recomendaciones de tiempo en rango en:

DiabetesEducator.org/hypoglycemia

Desarrollado en colaboración con

Lilly | DIABETES