



Manejo del Nivel de Azúcar en la Sangre con el Tiempo en Rango

Es posible que sepas que el examen de A1C mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Pero, ¿has 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 el nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro del rango objetivo (para la mayoría de las personas, el rango es de entre 70 mg/dl y 180 mg/dl [miligramos por decilitro]), información que no se puede obtener con el examen de A1C. El tiempo en rango a veces se muestra como la cantidad de horas que pasas dentro del rango objetivo al día. Conocer tus valores de A1C y tiempo en rango puede ayudarte a controlar mejor tu nivel de azúcar en la sangre y a mantenerte saludable.

Obtén información acerca del tiempo en rango y usa tu propio tiempo en rango para controlar mejor la diabetes.

Con este material, aprenderás lo siguiente:

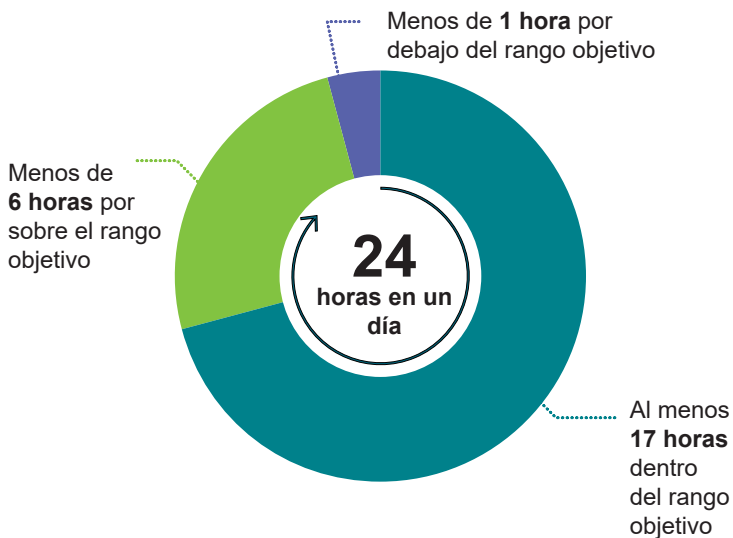
- qué es el tiempo en rango;
- cómo averiguar tu tiempo en rango;
- cómo utilizar el tiempo en rango para controlar tu nivel de azúcar en la sangre; y
- cómo alcanzar tu meta de tiempo en rango.

¿Qué es el tiempo en rango?

El tiempo en rango, o TIR, es la cantidad de tiempo que tu nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro del rango objetivo, es decir, tu rango de azúcar en la sangre ideal. Muchas personas poseen un rango de azúcar en la sangre de entre 70 mg/dl y 180 mg/dl (miligramos por decilitro); sin embargo, este no es el rango adecuado para todas las personas. Trabaja en conjunto con tu profesional de la salud para determinar tu 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 tu 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. Habla con tu profesional de la salud para determinar la meta de tiempo en rango adecuada para ti.

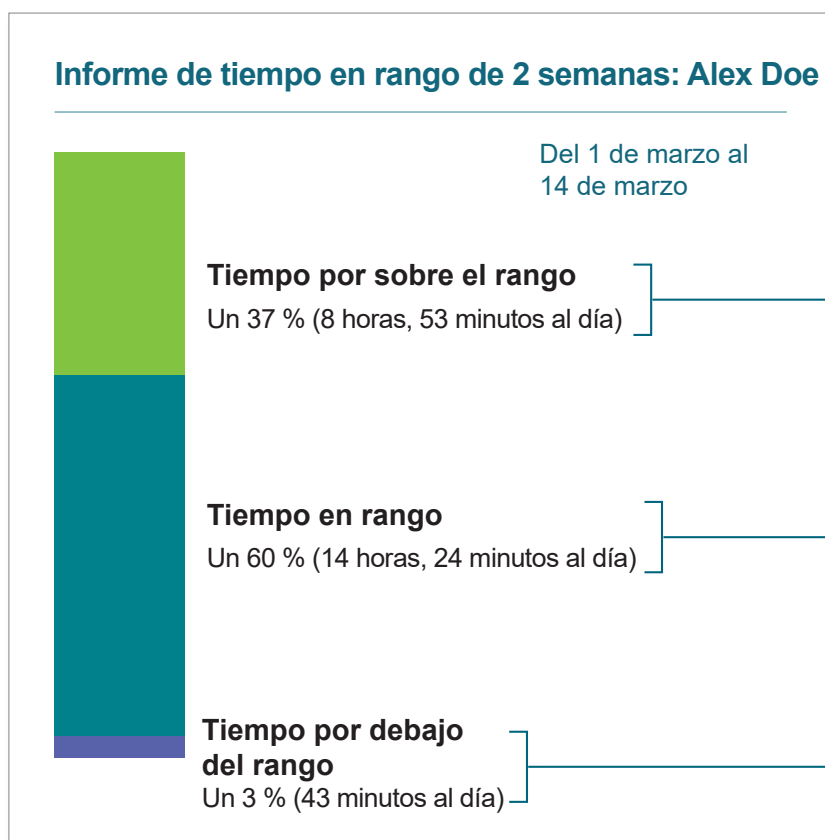


¿Cómo puedo averiguar mi tiempo en rango?

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

Echa 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 estuvo 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 tu CGM te proporcionará informes con datos similares. Puedes descargar los informes en tu teléfono inteligente, tableta o computadora. En los informes de tiempo en rango más precisos, se incluyen lecturas del CGM de, al menos, 14 días seguidos.

¿Cómo utilizo el tiempo en rango?

Cuando conoces tu tiempo en rango (TIR), puedes usarlo junto con tu A1C para controlar mejor tu nivel de azúcar en la sangre.

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

Por ejemplo, es posible que notes que tu tiempo en rango sea diferente entre un día en el que comiste pizza de masa delgada y un día en el que comiste pizza de masa gruesa. O bien, tal vez sea diferente entre un día en el que te ejercitaste y un día en el que no lo hiciste.

Cuando comprendes qué causa los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre, puedes realizar cambios que te ayuden a sentirte mejor y a reducir el riesgo de presentar problemas graves.

Recomendación: Si no estás seguro de cómo ver o descargar la información de tiempo en rango desde tu CGM, solicita ayuda a tu profesional de la salud.



¿Cómo puedo cumplir mi meta de tiempo en rango?

Puedes realizar diversas acciones para ayudar a prevenir que se presenten niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y a alcanzar tu 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 ayudarte a cumplir tu meta de tiempo en rango con mayor frecuencia.



Alimentación saludable. Come una variedad de verduras y frutas coloridas, cereales integrales, productos lácteos y proteínas magras, tales como pollo, pavo, huevos y frijoles. Además, limita la cantidad de sal, azúcar, grasas saturadas y grasas trans que consumes. Habla con tu profesional de la salud para determinar el patrón de alimentación adecuado para ti.



Mantenerte activo. Cualquier actividad en la que te encuentres en movimiento, en lugar de estar sentado, cuenta como actividad física. Trabaja en conjunto con tu profesional de la salud para determinar la mejor manera de mantenerte activo de manera segura.



Monitorearte. Conocer tu tiempo en rango te ayudará a determinar si necesitas realizar cambios en tu plan de tratamiento de la diabetes. Consulta a tu profesional de la salud qué más puedes hacer para controlar tu estado de salud.



Tomar medicamentos. Es importante que tomes tus medicamentos en los horarios y las cantidades adecuadas a fin de controlar tu nivel de azúcar en la sangre. Intenta utilizar una aplicación de recordatorio de toma de medicamentos para asegurarte de no omitir ninguna dosis.



Resolución de problemas. En ocasiones, incluso cuando sigues tu plan de tratamiento y tomas decisiones saludables, es posible que aún tengas problemas para alcanzar tu meta de tiempo en



rango. Si esto sucede, trabaja en conjunto con tu profesional de la salud para determinar cuál podría ser el problema y qué puedes hacer al respecto.

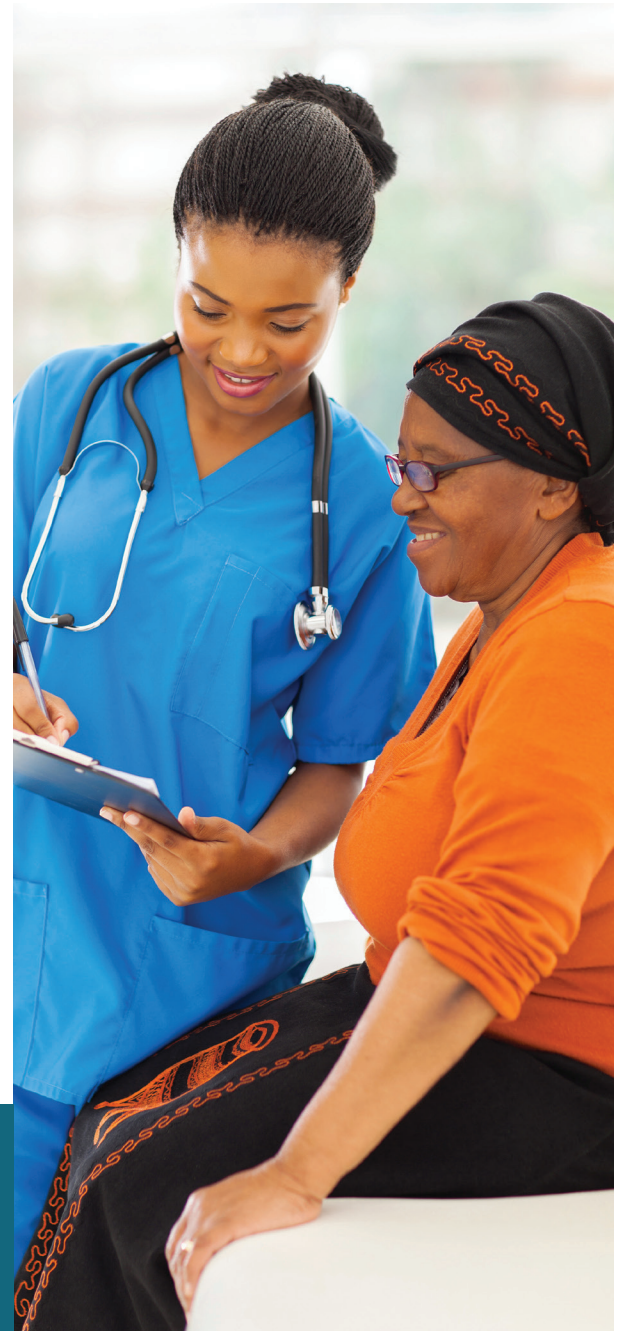


Afrontamiento saludable. Tener una actitud positiva con respecto al tratamiento de la diabetes y mantener relaciones positivas con los demás pueden ser útiles para mantenerte saludable. Aun así, es normal tener sentimientos encontrados acerca de la diabetes. Si tienes problemas para mantener una actitud positiva y mantener tus niveles de estrés bajos, consulta a tu profesional de la salud acerca de los recursos o las estrategias que puedes probar.



Reducción de riesgos. Padecer diabetes aumenta la probabilidad de presentar otros problemas de salud; sin embargo, puedes tomar medidas para ayudar a prevenir que esto ocurra. Por ejemplo, es importante que te vacunes cuando corresponda y que te sometas a las evaluaciones de salud que tu profesional de la salud te recomiende. Consulta a tu profesional de la salud qué más puedes hacer para prevenir que se presenten problemas de salud.

Habla con tu profesional de la salud para determinar cómo puedes incluir el tiempo en rango en tu tratamiento habitual de la diabetes.



Puedes acceder a esta hoja de recomendaciones de tiempo en rango en el siguiente enlace:

DiabetesEducator.org/GMonitoring

Desarrollado en colaboración con