

Hemoglobina A1c

Para diabetes tipo 1

¿Qué es la hemoglobina A1c?

La hemoglobina A1c, también conocida como HbA1c, mide la glucemia (glucosa en sangre) promedio de los últimos 3 meses. Es un análisis de sangre especial que se hace en un consultorio médico.

¿Por qué es tan importante este número para las personas con diabetes?

Aparece como un número separado en el glucómetro. La prueba mide la cantidad de azúcar que se adhiere a la hemoglobina en la sangre y permanece unida al glóbulo rojo durante su ciclo de vida, que es de aproximadamente 3 meses. Es importante porque refleja el equilibrio de los niveles de azúcar en sangre por ese largo período.

¿Qué significa el número HbA1c?

Se mide como un porcentaje. El porcentaje (%) corresponde al número o nivel de glucemia (ver el cuadro a la derecha). Debe estar en la zona verde. Los niveles en la zona amarilla son de advertencia. Si está en los números de la zona roja, el equipo médico decidirá cómo bajarlos.

***La meta recomendada de HbA1c para menores de 18 años es por debajo del 7%.**

HbA1c %	Glucemia promedio (glucosa en sangre) glucómetro en miligramos por decilitro de sangre (mg/dl)	
5%	97	VERDE (está en los niveles recomendados)
6%	120	
7%*	150	
8%	180	AMARILLO (Alto: pensar en hacer cambios)
9%	210	
10%	240	ROJO (Muy alto: se deben hacer cambios)
11%	270	
12%	300	
13%	330	
14% o más	360 o más	

¿Cómo bajo el HbA1c?

Toma unos 3 meses notar cambios en el A1c. Practique diariamente estos hábitos para mejorar el control:

- Medir la glucemia 4 a 5 veces por día.
- Dosis de insulina según las indicaciones.
- Seguir el plan alimenticio de los dietistas especialistas en diabetes.

Use esta guía para las dosis de insulina antes de las comidas:

10 minutos antes de comer si está entre 100 y 200

20 minutos antes de comer si está entre 200 y 300

30 minutos antes de comer si está entre 300 y 400

40 minutos antes de comer si está entre 400 y 500

Más información

- Endocrinología
206-987-2640
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
 - Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527.
- Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor, llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su hijo son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 2021 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados..

11/21
Rev (jw/)
PE15175

About A1c

for Type 1 Diabetes

What is a hemoglobin A1c?

Hemoglobin A1c (also known as A1c or HbA1c), measures your average blood glucose (BG) for the past 3 months. It's a blood test done in the doctor's office.

Why is the number so important to people with diabetes?

This is a separate number from your glucometer readings. This test measures the amount of sugar that attaches to hemoglobin. It stays attached for the life cycle of a red blood cell which is about 3 months. It is important because it reflects how your blood sugar is staying in balance over the long run.

What does the HbA1c number mean?

It's measured as a percent. The percent (%) number corresponds with your BG number (see table at right). You want to be in the green zone. Yellow zone numbers are a warning. If you are in the red zone your care team will tell you how to take action to bring it down.

***An HbA1c goal of less than 7% is recommended for all children under age 18.**

HbA1c %	Average BG (blood glucose) glucometer readings measured in milligrams per deciliter of blood (mg/dl)	
5%	97	GREEN (in recommended range)
6%	120	
7%*	150	
8%	180	YELLOW (above range - consider changes)
9%	210	
10%	240	RED (above range - changes needed)
11%	270	
12%	300	
13%	330	
14% and above	360 and above	

How can I lower my HbA1c?

It takes about 3 months to see a change in your A1c number. Practice these daily habits to stay in better control:

- Check blood glucose 4 to 5 times per day.
- Take insulin as prescribed.
- Follow the meal plan given by your diabetes dietitian.

Use these as a guide for dosing your insulin before meals:

- 10 minutes** before eating if BG is in the **100s**
- 20 minutes** before eating if BG is in the **200s**
- 30 minutes** before eating if BG is in the **300s**
- 40 minutes** before eating if BG is in the **400s**

To Learn More

- Endocrinology
206-987-2640
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2021 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.