¿Podría tener prediabetes sin saberlo? Lo que debe saber sobre la prueba A1C.

(NAPS)—La Cruz Roja Americana ofrece pruebas gratuitas de hemoglobina glicosilada (A1C) a donantes de sangre y plaquetas durante todo noviembre, ayudando a las personas a conocer mejor su salud y, al mismo tiempo, a salvar vidas.

Con motivo del Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes, quienes donen sangre o plaquetas con la Cruz Roja durante noviembre recibirán una prueba gratuita de A1C. La prueba de A1C se usa normalmente para diagnosticar y controlar la diabetes, y mide el nivel promedio de glucosa en la sangre de una persona durante los últimos tres meses.



Datos de la Cruz Roja indican que uno de cada cinco donantes presenta niveles elevados de A1C, un hallazgo que sugiere la presencia de prediabetes o diabetes en adultos que generalmente se consideran saludables. Desde que comenzó la iniciativa, más de 1.3 millones de donantes han recibido resultados de A1C y más de 250 000 fueron notificados de valores elevados.

Para entender por qué esta prueba es importante y qué pueden significar sus resultados, la Dra. Maribel García Colón, directora médica de la Cruz Roja Americana, comparte información clave.

1. ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo tiene dificultades para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

- **Diabetes tipo 1:** ocurre cuando el cuerpo produce poca o ninguna insulina.
- **Diabetes tipo 2 (la más común):** representa aproximadamente entre el 90 y 95 % de los casos y ocurre cuando el organismo desarrolla resistencia a la insulina o ya no puede utilizarla adecuadamente.

2. ¿Puedo prevenirla? ¿Cuáles son los síntomas?

Algo que hemos constatado a través de nuestras pruebas es que muchas personas viven con prediabetes o diabetes sin saberlo.

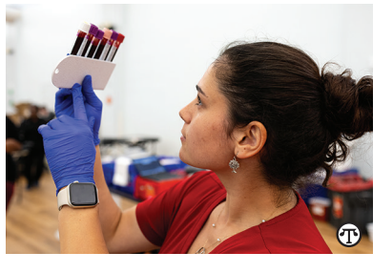
«La buena noticia es que las personas pueden mejorar sus niveles de glucosa mediante ejercicio, alimentación saludable y otros cambios de hábitos. Pero para hacerlo, primero necesitan saber dónde están, porque la prediabetes y la diabetes tipo 2 en etapa temprana rara vez causan síntomas perceptibles hasta que la enfermedad ha avanzado. Esta es una de las razones por las que 8.7 millones de personas en Estados Unidos tienen diabetes sin diagnosticar y aproximadamente el 80 % de las personas con prediabetes no saben que la tienen», señala la Dra. Maribel.

3. ¿Cómo sé si estoy en riesgo de desarrollar diabetes?

Aunque cualquier persona puede desarrollar diabetes tipo 2, algunas tienen un mayor riesgo.

Entre los factores que merecen especial atención se encuentran:

- Antecedentes familiares de diabetes.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener más de 45 años.
- Tener presión arterial alta o antecedentes de diabetes gestacional.
- Pertenecer a grupos con mayor predisposición genética a la enfermedad, como la comunidad hispana.



Si alguno de estos factores de riesgo aplica en su caso, hable con su proveedor de atención médica.

4. ¿Qué debo hacer si recibo un resultado alto de A1C?

Un resultado elevado de A1C no significa necesariamente que tenga diabetes. Sin embargo, sí indica que debe consultar con un profesional de atención médica para una evaluación más completa.

Detectar niveles elevados de azúcar en la sangre de manera temprana puede abrir la puerta a cambios saludables que ayuden a prevenir o retrasar complicaciones futuras. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, estos cambios pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 50 %.

5. ¿Qué debo hacer durante una emergencia diabética?

Las emergencias diabéticas pueden ocurrir cuando los niveles de azúcar en la sangre se vuelven demasiado altos o demasiado bajos. Si usted o alguien en su hogar tiene diabetes, asegúrese de que quienes le rodean sepan cómo reconocer las señales



de alerta y responder rápidamente.

Los síntomas pueden incluir confusión, mareos, dificultad para hablar o caminar, o parecer estar ebrio. Si alguien tiene dificultad para respirar, sufre una convulsión o no responde, llame al 911 de inmediato. Mantenga a mano suministros de emergencia y una fuente rápida de azúcar, como jugo o tabletas de glucosa.

Más que una donación de sangre

Las campañas de donación de sangre y los centros de donación permiten que la Cruz Roja conecte con las personas en sus comunidades y les ofrezca información valiosa sobre su salud, incluyendo mediciones de presión arterial, niveles de hemoglobina y resultados de A1C.

Para muchas personas, esta puede ser una de las pocas evaluaciones de salud que reciben durante el año. Contar con esa información puede motivar conversaciones con sus proveedores de atención médica y ayudar a detectar problemas de salud más temprano.

Programe hoy su donación de sangre, plaquetas o plasma tipo AB Elite. Como agradecimiento especial, ¡los donantes pueden obtener hasta $20 en tarjetas de regalo! Se trata de una Tarjeta de Regalo Amazon de $10 que será enviada por correo electrónico, MÁS 500 puntos extra, que puede cambiar por una tarjeta de regalo electrónica de $10 a través de Donor Rewards, para todas las personas que vengan a donar del 19 de octubre al 22 de noviembre. Visite RedCrossBlood.org/Maze para obtener más información.