

Pruebas preventivas de azúcar en la sangre



La mayoría de los alimentos que consumimos se convierten en azúcar (glucosa), lo cual es liberado en nuestra sangre para convertirse en energía para ayudar al buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Por otra parte, cuando los niveles de azúcar en la sangre son muy altos, se pueden desarrollar ciertas complicaciones en su salud. Por esta razón, es importante controlar la ingesta de azúcar para moderar los niveles de glucosa y mantener un estilo de vida saludable.

¿Cuáles son las pruebas preventivas para monitorear la azúcar en la sangre?

- **A1C**- Mide el nivel de azúcar en la sangre de los últimos 2 a 3 meses. Los valores inferiores al 5.7 % son normales, los valores entre 5.7 y 6.4 % indican que tiene pre diabetes y los valores de 6.5 % o más indican que tiene diabetes.



- **Azúcar en la sangre en ayunas** indica el nivel de azúcar en la sangre en ayuna (antes de comer) en la mañana. Los valores de 100 mg/dl o menores son normales; entre 100 y 125 mg/dl señalan que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o más muestran que tiene diabetes.

- **Prueba de tolerancia a la glucosa oral** revela sus niveles antes y después de beber un líquido que contiene azúcar en ayuna. Le revisarán los niveles periódicamente durante 2 horas. Los valores de menos de 140 mg/dl después de 2 horas se consideran normales, los valores entre 140 y 199 mg/dl apuntan que tiene prediabetes y los de 200 mg/dl o más después de 2 horas indican que tiene diabetes.

Prueba de azúcar en la sangre no programada. Mide su nivel de glucosa al momento de hacerse la prueba. No es necesario que esté en ayuna antes de realizársela. Los valores de 200 mg/dl o más pueden indicar que tiene diabetes.

Si está embarazada

La prueba de azúcar se realiza entre la semana 24 y la 28 del embarazo. Si presenta diabetes gestacional en algún embarazo previo, su médico llevará un monitoreo del azúcar desde el primer trimestre.



Si sus niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados, su médico podría realizarle las siguientes pruebas:

¿Qué factores de riesgo pueden alterar los niveles de azúcar en la sangre?

Existen diferentes factores que pueden alterar los niveles de azúcar en la sangre.

- Mantener una alimentación pobre y no balanceada.
- Realizar o poco ningún ejercicio.
- Sobrepeso
- Historial familiar
- Si alguna vez tuvo diabetes gestacional (o su bebé pesó más de 9 libras al nacer).
- Tener más de 45 años
- Algunos medicamentos, entre ellos los que contienen esteroides.
- Estrés o problemas hormonales.



¿Cómo prevenir los niveles altos de azúcar en la sangre?

Al presente, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Sin embargo, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional se pueden prevenir mediante algunos cambios en el estilo de vida, como:

- Consumir alimentos saludables.
- Realice las pruebas preventivas al menos una vez al año. Esto le ayudará a identificar las prácticas que aumentan sus niveles de azúcar en la sangre.
- Realice actividad física, al menos 3 días a la semana, como caminar o correr bicicleta, entre otros.
- Mantenga un peso saludable.
- Lleve una buena hidratación.
- Aprenda a manejar el estrés. Practique yoga, musicoterapia, entre otros.
- Evite fumar e ingerir bebidas con alcohol.



Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en junio de 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

https://www.cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/factores-de-riesgo-de-la-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/risk-factors.html

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/glucose-levels/faq-20424316>

https://www.cdc.gov/diabetes/es/treatment/manejo-de-los-niveles-de-azucar-en-la-sangre.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/manage-blood-sugar.html

<https://www.cdc.gov/diabetes/es/diabetes-testing/pruebas-de-diabetes.html>