

TIEMPO EN RANGO

Patrocinado por

Lilly

El tiempo en rango (TIR, por sus siglas en inglés) se refiere a la cantidad de tiempo en que la lectura de los niveles de glucosa en sangre (GS) de una persona se encuentra dentro de un intervalo deseado establecido.

Las lecturas de GS se pueden registrar de manera continua mediante un sistema de monitoreo continuo de la glucosa (MCG), un dispositivo que puede registrar unas 300 mediciones del azúcar en sangre por día si se utiliza todo el día. Las lecturas también pueden registrarse varias veces al día de forma manual presionando con el dedo, usando un medidor de GS y descargando los datos en una aplicación móvil o en línea.

El TIR es una manera diferente de evaluar y describir en qué medida los planes y tratamientos de control de la glucosa en sangre logran cumplir con sus objetivos.

El TIR puede expresarse como un porcentaje del total de las lecturas ($x\%$ o $n.^{\circ}$ de lecturas en rango / $n.^{\circ}$ de lecturas totales) o una cantidad de tiempo (horas o minutos) por día en que los niveles están en rango.

Un análisis de sangre llamado HbA1c (A1c) determina la media del nivel de glucosa en sangre de una persona en los últimos 3 meses, pero se trata de una cifra parcial. La A1c no brinda información sobre la frecuencia o la intensidad de hipoglucemias graves y no indica ni la frecuencia ni la cantidad de tiempo con niveles bajos de GS que están por debajo o por encima de niveles seguros o convenientes.

Rangos deseados recomendados

- Para personas con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2: 70 a 180 mg/dL [3.9-10.0 mmol/L]
- Durante el embarazo: 63 a 140 mg/dL [3.5-7.8 mmol/L], junto con un conjunto de valores deseados para el tiempo por día [% de lecturas de MCG o minutos/horas]).
- En el caso de personas diabéticas de edad avanzada o con riesgo alto de padecer problemas de salud por usar rangos deseados más acotados: Los rangos deben personalizarse y deben ser más conservadores, centrados en disminuir el tiempo con niveles inferiores a 70 mg/dL (3.9 mmol/L) y evitar niveles altos de GS demasiado frecuentes. (Entre los factores de riesgo se encuentran la edad, el tiempo de evolución de la diabetes, el tiempo de uso de insulina, la insensibilidad a la hipoglucemia, los deterioros cognitivos o físicos y otras complicaciones de la diabetes o enfermedades concurrentes, como enfermedades renales, cardiovasculares, artropatías, osteoporosis o fracturas, así como personas con diabetes que necesitan cuidados especiales).

Cuánto mayor es el tiempo en rango, más estables son los niveles de glucosa en sangre, lo que se traduce en menos complicaciones asociadas con la diabetes, como los problemas de la vista, la insuficiencia renal y la insuficiencia renal crónica, problemas cardiovasculares, lesiones de los nervios o hipoglucemia grave.

El aumento del tiempo en rango también puede generar una mayor calidad de vida, ya que los efectos físicos, mentales y emocionales que provocan los niveles de glucosa fuera de rango también disminuyen.

