

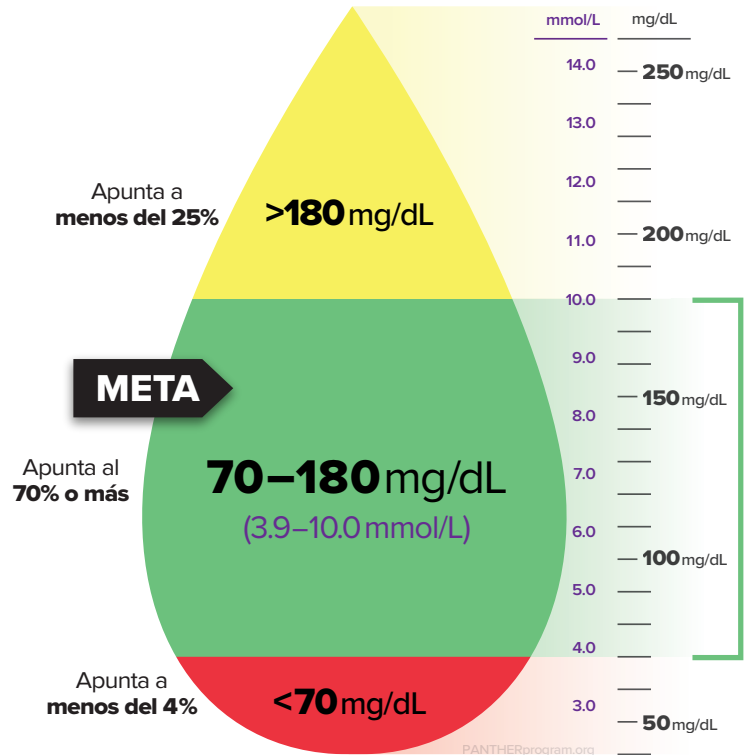
# Tiempo en rango explicado

Los objetivos de glucosa en Diabetes tipo 1 se están alejando de la **A1c** y se dirigen hacia cuánto **tiempo del día se pasa entre 70–180 mg/dL**.

Esto se denomina **Tiempo en rango (TIR)** y se calcula a partir del monitoreo continuo de glucosa (MCG) o la glucosa en sangre por punción de dedo (si es más de 4 por día).

**TIR da una mejor idea de la frecuencia con la que tienes niveles de glucosa altos y bajos.**

Diabetes Care 2019 doi: 10.2337/dci19-0028



A1c	Tiempo en rango
10	10%
9.5	20%
9	30%
8.5	40%
8	50%
7.5	60%
<b>7</b>	<b>70%</b>
6.5	80%
6	90%

Los objetivos de la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) para la mayoría de las personas con diabetes es un tiempo en rango de 70%, que se correlaciona con un A1c de alrededor de 7.

**Trate de establecer metas personales para aumentar su tiempo en rango, ¡lo que puede mejorar su salud de por vida con diabetes!**