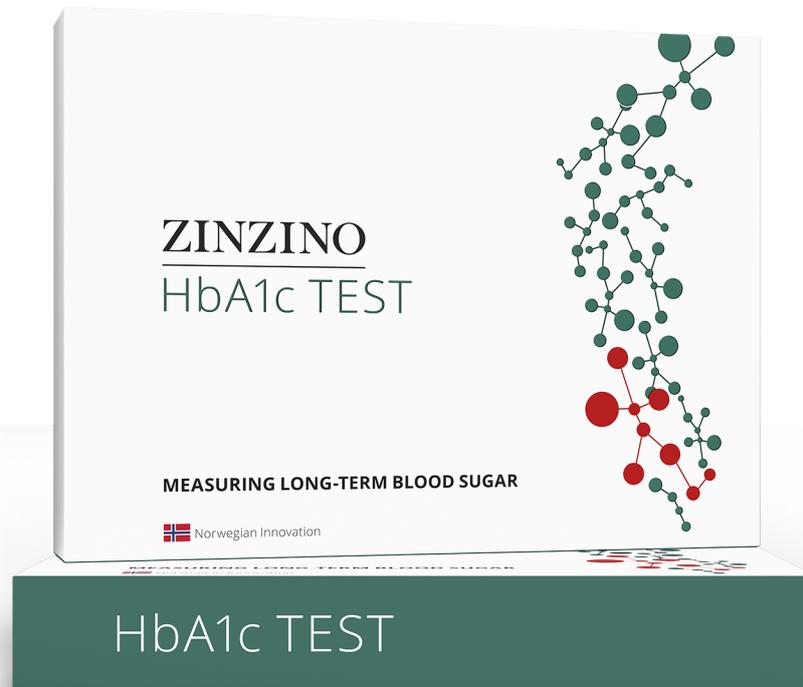


HbA1c TEST

PRUEBA DE AZÚCAR EN SANGRE A LARGO PLAZO Y EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA



ASPECTOS DESTACADOS DEL PRODUCTO

Se trata de la combinación de una prueba y un cuestionario que proporciona una evaluación general del estilo de vida para aumentar la autoconciencia a través de la medición de su nivel de azúcar en sangre a largo plazo en el contexto de su estilo de vida actual.

Los resultados de la prueba, junto con las respuestas a las preguntas sobre su estilo de vida, le permiten evaluar cómo su alimentación actual y sus hábitos generales afectan a la capacidad de su organismo para controlar los niveles de azúcar en sangre y qué implicaciones podría tener un valor normal o elevado en su salud a largo plazo.

En función de los resultados completos, recibirá recomendaciones personalizadas sobre cómo los suplementos, la alimentación, el ejercicio y otras opciones de estilo de vida pueden contribuir a su salud en el futuro. También ofrecemos consejos sobre qué hacer si tiene niveles elevados de azúcar en sangre a largo plazo.

PRINCIPALES BENEFICIOS

- ▶ **Medición de los niveles de azúcar en sangre a largo plazo**
- ▶ **Evaluación del estilo de vida**
- ▶ **Evaluación del riesgo de diabetes de tipo 2 incluida**
- ▶ **Recomendaciones personales sobre cómo mejorar su estado de salud**
- ▶ **Seguimiento de sus progresos**
- ▶ **Resultados anónimos y precisos, desde el punto de vista clínico, de las pruebas facilitados por un laboratorio independiente y certificado**

LA TOMA DE CONTROL COMIENZA CON UNA PRUEBA

Medir el azúcar en sangre a largo plazo a través de la prueba de HbA1c (hemoglobina A1c) es una de las pruebas más importantes que puede realizar para controlar cómo su alimentación y su estilo de vida actuales contribuyen a su salud a largo plazo. La prueba mide el promedio de azúcar en sangre (glucosa en sangre) en el organismo durante los últimos tres meses, cuyo valor se ve muy afectado por la alimentación y el estilo de vida diarios. Mantener el promedio de azúcar en sangre en un nivel normal es esencial; los niveles elevados indican que la capacidad del organismo para controlar el azúcar en sangre a través del uso de la insulina podría verse afectada y justifica la acción. Esto se debe a que los niveles elevados de azúcar en sangre pueden llevar al desarrollo de diabetes de tipo 2 y, con el tiempo, dañar muchos de los sistemas del organismo, como los ojos, los nervios y los vasos sanguíneos.

La buena noticia es que nuestra salud está en nuestras manos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones, las personas deben:

- alcanzar y mantener un peso corporal saludable;
- ser activas físicamente, hacer al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada con regularidad la mayoría de los días. Se requiere más ejercicio para el control del peso;
- llevar una alimentación saludable y evitar así el azúcar y las grasas saturadas, y
- evitar el consumo de tabaco, ya que fumar aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los cambios en la capacidad del organismo para controlar el azúcar en sangre son un proceso lento y, aunque una prueba de HbA1c podría dar un buen resultado el día de hoy, la alimentación y el estilo de vida que llevamos podría estar avisándonos de la posibilidad de que esto cambie a largo plazo.

Esta es la razón por la que hemos presentado nuestra propia prueba de HbA1c, para que pueda contar con un punto de partida claro en el recorrido de su salud. La prueba mide el nivel de azúcar en sangre a largo plazo el día de hoy y tiene en cuenta cómo su alimentación y estilo de vida actuales contribuyen a su salud en el futuro.

LA PRUEBA DE HBA1C DE ZINZINO

La prueba se divide en dos partes principales. La primera es la medición real, que se lleva a cabo con una sencilla autoprueba, realizada en casa y analizada por un laboratorio, para ver el nivel de azúcar en sangre (HbA1c) a largo plazo que se encuentra en la sangre capilar obtenida de la yema del dedo mediante la técnica de manchas de sangre seca (Dried Blood Spot, DBS). Se ha demostrado científicamente que esta técnica es tan precisa como una muestra de sangre venosa cuando se va a analizar el nivel de azúcar en sangre a largo plazo. Todo lo que se necesita son unas gotas de sangre en un papel de filtro Whatman y tarda menos de un minuto en completarse.

VITAS Analytical Services, en Noruega, uno de los principales laboratorios del mundo de la zona, analizará la sangre. El resultado aparecerá después de unos 10 o 20 días en el sitio web zinzinotest.com, codificado con el ID anónimo y personal de su prueba.

Esta medición proporciona información vital con respecto a la capacidad actual de su organismo para controlar el azúcar en sangre, porque conocer sus niveles actuales le permitirá tomar

decisiones y acciones positivas. Para saber qué acciones tomar, la segunda parte de la prueba consiste en una evaluación del estilo de vida.

Al iniciar sesión con el ID de la prueba, se le pedirá que rellene un cuestionario detallado para evaluar su estilo de vida. Esto nos proporcionará el contexto, porque la información sin contexto a menudo carece de sentido. La evaluación del estilo de vida de Zinzino mejorará su comprensión de sí mismo, su estado de salud y cómo su estilo de vida actual da forma a su salud en el futuro, y, lo más importante, le ayudará a convertirse en una mejor y más saludable versión de sí mismo en los próximos años. Para ello, combinamos el resultado de la prueba con la evaluación del estilo de vida y puntuamos cómo su estilo de vida actual está contribuyendo a las áreas siguientes para que pueda realizar un seguimiento a lo largo del tiempo:

- estado general de su salud
- análisis de la prueba de HbA1c
- riesgo de aparición de diabetes de tipo 2 (obtenido a partir de las preguntas de la evaluación validada de riesgo)
- metabolismo
- función inmunitaria
- función cerebral
- función intestinal
- huesos y articulaciones

LO QUE MEDIMOS

La prueba de hemoglobina A1c que estamos utilizando para medir el nivel de azúcar en sangre a largo plazo es una medición de la cantidad de proteínas de la hemoglobina A1c que tienen glucosa adherida. Cuanto mayor sea el promedio de la cantidad de glucosa en sangre (azúcar en sangre), mayor será la cantidad de glucosa adherida. Esto se representa como una unidad de medida en mmol/mol (milimoles por mol), que es la medida estándar para los niveles de azúcar en sangre desde 2009. El resultado se clasifica después en una de estas 4 categorías diferentes:

Rango normal	<34 mmol/mol
Rango para controlar detenidamente	Entre 34 y <38 mmol/mol
Rango prediabético	Entre 38 y <47 mmol/mol
Rango diabético	>47 mmol/mol

NOTA: En un rango de HbA1c normal o para controlar detenidamente, se plantea la evaluación validada de riesgo de aparición de diabetes de tipo 2, mientras que, si los niveles se encuentran en el rango prediabético u otro superior, la evaluación de riesgo no se plantea porque ya se recomienda adoptar medidas.

¿CÓMO FUNCIONA?

1. Hágase la prueba

Comience simplemente con un pinchazo en la yema del dedo y poniendo 1 o 2 gotas de sangre en el filtro de papel.

2. Active la prueba

Registre la prueba al introducir el ID de esta y al rellenar el cuestionario sobre el estilo de vida. Todos los datos son anónimos.

3. Espere el análisis

Vitas Analytical Services tiene más de 25 años de experiencia en conocimiento y tecnología de vanguardia, que garantizan el análisis de sus muestras de forma independiente y la protección de su privacidad.

4. Obtenga los resultados

Los resultados estarán disponibles en el plazo de 10 a 20 días y se mostrarán mediante nuestros gráficos de fácil comprensión.

5. Comience su recorrido

Aproveche el contar con un punto de partida claro para iniciar su recorrido hacia una mejor salud. Modifique ligeramente o mantenga sus opciones alimentarias y de estilo de vida para una mejor salud en su vida.

6. Realice un seguimiento de sus progresos

El azúcar en sangre a largo plazo es sensible a las decisiones que usted toma con respecto a la alimentación y al ejercicio a diario. Así pues, sus resultados cambiarán en función de las decisiones que tome. Le recomendamos que controle de forma activa estos valores en función de las recomendaciones de su prueba personal para asegurarse de que las decisiones que toma son las mejores para su salud.

LABORATORIO INDEPENDIENTE

Vitas es un laboratorio contratado para análisis químicos certificado por GMP y reconocido como un líder en el uso actual de pruebas de manchas de sangre seca. Tiene 25 años de experiencia en proporcionar un servicio de análisis cromatográfico personalizado de alta calidad, basado en el conocimiento y la tecnología de vanguardia. Nació del Departamento de Nutrición del Instituto de Ciencias Médicas Básicas de la Universidad de Oslo, el departamento de nutrición más grande de Europa.

KIT DE PRUEBAS CERTIFICADO La prueba de manchas de sangre seca de Zinzino está certificada para cumplir con la normativa europea 98/79/EB sobre dispositivos médicos de diagnóstico in vitro (DIV). Esto significa que la prueba y todos sus componentes cumplen con las leyes y normativas aplicables, y que el kit lleva la marca CE.

REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

1. Zinzino Test es un producto de diagnóstico in vitro aprobado para la recogida personal de muestras de sangre en casa.

- Primero hay que lavarse las manos con jabón; después aclarar bien con agua tibia y secar.

2. Saque la **tarjeta de muestra** del sobre de papel.

Guarde el sobre para su uso posterior.

Desprenda la parte para guardar (**SAVE**) de la tarjeta de muestra y haga una foto del ID de la prueba. **Solo** podrá ver el resultado de **su** prueba con el ID anónimo de esta. Coloque la tarjeta con los dos círculos mirando hacia arriba sobre la mesa.

3. **Haga fluir la sangre** girando el brazo en círculos amplios o sacudiendo la mano hacia abajo durante 20 segundos.

4. Saque la lanceta de un solo uso. Retire la tapa de seguridad transparente y la lanceta estará lista para su uso.

Use el algodón con alcohol para limpiar la yema del dedo (preferiblemente, el dedo corazón).

Coloque la lanceta contra la parte **inferior** de la yema del dedo frente al papel de recogida en la mesa. Presione la parte de arriba de la lanceta contra el dedo hasta escuchar un clic. La lanceta le hará automáticamente un pequeño pinchazo en el dedo.

5. No toque el filtro de papel con los dedos.

6. Llene de sangre un círculo de cada vez. Apriete suavemente la yema del dedo y espere a que una gota de sangre caiga dentro del círculo por sí misma. Si una sola gota de sangre no cubre el círculo, deje gotear inmediatamente otra más.

Deje la **tarjeta de muestras** en posición horizontal a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos para que las muestras se sequen bien.

7. Introduzca la **tarjeta de muestra** dentro del sobre de papel. A continuación, coloque el sobre en la bolsa metálica y **ciérrelo**.

IMPORTANTE: No saque el paquete desecante de la bolsa metálica.

8. Coloque la bolsa metálica cerrada en el sobre grande con la dirección del laboratorio. **AVISO: Debe** colocar la cantidad correcta de franqueo (sellos) en el sobre antes de ponerlo en el buzón de correo.

Registre el código de su prueba en **www.zinzinotest.com**. Esta es la página web donde podrá ver más adelante los resultados de la prueba. Los resultados estarán listos en un plazo de 10 a 20 días.

IMPORTANTE: Guarde la parte para guardar (**SAVE**) de la tarjeta. **Solo** podrá ver el resultado de **su** prueba con el ID anónimo de esta.

9. El siguiente paso es responder al cuestionario sobre el estilo de vida tras iniciar sesión con el ID anónimo de su prueba. Para poder responder a todas las preguntas tendrá que disponer de una cinta métrica, así como del ID de pruebas anteriores Balance o de vitamina D.

10. Cómo medir la cintura:

- Coloque una cinta métrica alrededor de su cintura, justo por encima del ombligo.
- Asegúrese de que esté apretada, pero sin hundirse en la piel.
- Expire de forma natural y tome la medida.
- Tome la medida de nuevo, solo por seguridad.

CONSEJO

Si no tiene una cinta métrica, use un cordón como lo haría con la cinta métrica y mida el cordón con una regla.

