



GUÍA PRÁCTICA DE SALUD

Los 5 análisis de sangre que todo hombre debe entender

Guía práctica para entender tus resultados sin ser médico

Dr. Alexander Figueredo — Médico (Urología)

alexanderfigueredo.com

ANTES DE EMPEZAR

Tus análisis no son un examen que apruebas o repruebas

Te entregan tus análisis, ves una columna de números, unas flechitas hacia arriba y hacia abajo... y te asustas. Es normal. Pero esos resultados no son un veredicto: son información para conversar con tu médico.

Esta guía te enseña a entender los 5 análisis de sangre más importantes para un hombre, en palabras sencillas. El objetivo no es que te diagnostiques solo, sino que llegues a tu consulta sabiendo qué significan tus resultados y puedas hacer mejores preguntas.

Lo más importante que vas a leer hoy

Un valor "fuera de rango" casi nunca significa, por sí solo, que estás enfermo. Muchas cosas mueven un resultado: la hora, lo que comiste, el ejercicio, el estrés o un laboratorio distinto. Por eso un solo número rara vez cuenta toda la historia.

Esta guía es educativa y NO reemplaza la consulta con tu médico.

Cómo usar esta guía

Cada sección explica un análisis, qué mide y una tabla con los valores de referencia para que ubiques los tuyos. Al final encontrarás una lista de chequeo anual, una tabla resumen con todos los valores y una recomendación para recibir contenido claro de salud cada semana.

1

ANÁLISIS 1

Hemograma completo

Es el análisis más pedido y uno de los más útiles. Mide las células que viajan por tu sangre: las que llevan oxígeno, las que te defienden de infecciones y las que ayudan a que la sangre coagule. Da una foto general de cómo estás.

Análisis	Valores de referencia	Qué significa
Hemoglobina (hombres)	13.5 – 17.5 g/dL	Lleva el oxígeno. Baja = anemia (cansancio, palidez).
Hematocrito (hombres)	38 – 50 %	Proporción de glóbulos rojos en la sangre.
Glóbulos blancos	4,000 – 11,000 / μ L	Tus defensas. Altos: infección/inflamación. Bajos: defensas más bajas.
Plaquetas	150,000 – 400,000 / μ L	Ayudan a coagular y frenar sangrados.

En palabras sencillas

Hemoglobina baja suele explicar por qué alguien anda cansado o pálido (anemia). **Hemoglobina alta** puede deberse a deshidratación o, con menos frecuencia, a una condición llamada policitemia. **Glóbulos blancos altos** suelen indicar que el cuerpo está peleando contra algo.

2

ANÁLISIS 2

Perfil metabólico

Un grupo de pruebas que revisa tres frentes a la vez: tu azúcar, tus riñones y tu hígado. Es clave para detectar a tiempo diabetes y otros problemas que al inicio no dan síntomas.

Azúcar en sangre

Indicador	Valor
Glucosa en ayunas — Normal	Menos de 100 mg/dL
Glucosa en ayunas — Prediabetes	100 – 125 mg/dL
Glucosa en ayunas — Diabetes	126 mg/dL o más (en 2 ocasiones)
HbA1c — Normal	Menos de 5.7 %
HbA1c — Prediabetes	5.7 – 6.4 %
HbA1c — Diabetes	6.5 % o más

La **glucosa en ayunas** es una foto del momento; la **HbA1c** es como un promedio de los últimos 2–3 meses. Por eso suelen pedirse juntas.

Riñón e hígado

Análisis	Valores de referencia	Qué significa
Creatinina y TFG	TFG menor a 60 sugiere enfermedad renal	Miden cómo filtran los riñones.
Enzimas hepáticas (ALT y AST)	Según tu laboratorio	Si están altas, el hígado puede estar irritado.

En palabras sencillas

La **TFG** (tasa de filtración) indica qué tan bien limpian los riñones la sangre; un valor por debajo de 60 merece atención médica. Las enzimas **ALT y AST** altas sugieren que el hígado está irritado, a menudo por grasa en el hígado, alcohol o algunas medicinas.

3

ANÁLISIS 3

Perfil lipídico (colesterol)

Mide las grasas que circulan en tu sangre. Importa porque se relaciona directamente con el riesgo de problemas del corazón y las arterias. Aquí hay un colesterol “bueno” y uno “malo”, y conviene saber distinguirlos.

Análisis	Valores de referencia	Qué significa
Colesterol total	Deseable: menos de 200 mg/dL	Suma de todo el colesterol.
LDL (“malo”)	Deseable: menos de 100 mg/dL	Mientras más bajo, mejor.
HDL (“bueno”)	Deseable: más de 60 mg/dL	Protege. Menos de 40 es riesgo.
Triglicéridos	Deseable: menos de 150 mg/dL	Suben con azúcar, alcohol y peso.

Un truco para recordarlo

El **LDL** es el que se pega a las arterias: por eso lo llamamos “malo” y lo queremos **bajo**. El **HDL** ayuda a limpiar: es el “bueno” y lo queremos **alto**. El ejercicio, bajar de peso y cuidar la alimentación mejoran estos números.

4

ANÁLISIS 4

Función tiroidea

La tiroides es una pequeña glándula en el cuello que regula tu metabolismo: tu energía, tu peso, tu temperatura y hasta tu ánimo. Cuando trabaja de más o de menos, lo notas en el día a día.

Análisis	Valores de referencia	Qué significa
TSH	0.4 – 4.0 mIU/L	Es el “termostato” que regula la tiroides.
T4 libre	Se pide si la TSH sale alterada	Ayuda a confirmar y ubicar el problema.

Cómo leer la TSH (importante y un poco al revés)

TSH ALTA = hipotiroidismo (la tiroides trabaja de menos): cansancio, subir de peso, sentir frío.

TSH BAJA = hipertiroidismo (la tiroides trabaja de más): ansiedad, palpitaciones, perder peso.

Si la TSH sale alterada, tu médico suele pedir la **T4 libre** para completar el cuadro.

5

ANÁLISIS 5

Testosterona (en hombres)

Es la principal hormona masculina e influye en la energía, el deseo sexual, la masa muscular y el estado de ánimo. Es un tema del que se habla mucho y se entiende poco, así que vamos con calma y con datos.

Análisis	Valores de referencia	Qué significa
Testosterona total	300 – 1000 ng/dL	Rango de referencia habitual en adultos.
Cuándo medirla	En la mañana (7 – 10 AM)	Es cuando está más alta y es más fiable.
Confirmación	Con 2 muestras	Un solo valor bajo no basta para diagnosticar.

Síntomas de testosterona baja — y qué hacer primero

Las señales más comunes son: cansancio, baja libido, pérdida de músculo y ánimo bajo. Pero ojo: estos síntomas también aparecen por falta de sueño, estrés o sobrepeso.

Primero el estilo de vida: cuidar el peso, dormir bien y hacer ejercicio pueden subir la testosterona de forma natural. Pensar en un tratamiento es siempre una decisión a tomar **con tu médico**, nunca por cuenta propia.

LO QUE SÍ ESTÁ EN TUS MANOS

5 hábitos que mejoran tus análisis

La buena noticia es que muchos de estos números mejoran con cambios sencillos y sostenidos. No necesitas hacerlo perfecto: necesitas hacerlo seguido. Estos cinco hábitos influyen, de forma directa, en casi todos los análisis de esta guía.

1

Muévete casi todos los días

Caminar 30 minutos ya sube el colesterol “bueno” (HDL), baja los triglicéridos y ayuda a controlar el azúcar. No hace falta el gimnasio: la constancia gana.

2

Cuida lo que tomas, no solo lo que comes

El exceso de alcohol y de bebidas azucaradas dispara los triglicéridos y carga el hígado. Reducirlos se nota rápido en tus análisis.

3

Duerme de verdad

Dormir poco desordena el azúcar y las hormonas, incluida la testosterona. Apuntar a 7–8 horas es uno de los “tratamientos” más baratos que existen.

4

Mantén un peso saludable

Bajar incluso un poco de peso mejora a la vez el azúcar, el colesterol, la presión y la testosterona. Es el cambio que más rinde.

5

No fumes

El tabaco daña las arterias y empeora tu riesgo cardiovascular, por muy bien que se vea el resto de tu perfil. Dejarlo es la mejor inversión.

La regla de oro

Ningún suplemento “milagroso” reemplaza estos cinco hábitos. Antes de comprar pastillas que prometen arreglar tus análisis, prueba lo que de verdad funciona — y consúltalo con tu médico.

ANTES DE IR AL LABORATORIO

Cómo prepararte para tu análisis de sangre

Una mala preparación puede alterar tus resultados y hacerte pasar un susto sin motivo. Estos consejos prácticos ayudan a que tus números reflejen tu estado real. Aun así, sigue siempre las indicaciones de tu médico o laboratorio.

1

Pregunta si necesitas ayuno

Varias pruebas (glucosa, perfil lipídico) suelen pedir entre 8 y 12 horas de ayuno. Confirma antes para no repetir la extracción.

2

Toma agua

Llegar bien hidratado facilita la toma de muestra y evita falsas “alarmas” como una hemoglobina aparentemente alta por deshidratación.

3

Cuida la noche anterior

Evita el alcohol y las comidas muy pesadas la víspera: pueden elevar los triglicéridos y las enzimas del hígado.

4

Para la testosterona, ve temprano

Pide la cita en la mañana (entre 7 y 10 AM), que es cuando el valor es más representativo.

5

Lleva tu lista de medicinas

Anota todo lo que tomas, incluidos suplementos. Algunas sustancias afectan los resultados y tu médico debe saberlo.

Un detalle que muchos olvidan

Si te haces controles periódicos, intenta usar siempre el **mismo laboratorio**. Así las pequeñas diferencias entre equipos no te confunden y es más fácil ver tu verdadera tendencia en el tiempo.

PARA APROVECHAR TU CONSULTA

Preguntas inteligentes para tu médico

El objetivo de esta guía era ayudarte a hacer mejores preguntas. Aquí tienes una lista que puedes llevar (o tomar una foto) y usar en tu próxima cita. Buenas preguntas convierten una consulta corta en una consulta útil.

- ? ¿Cuáles de mis resultados están fuera de rango y cuáles debería vigilar?
- ? ¿Este valor alterado es preocupante o es algo leve que solo hay que seguir?
- ? ¿Debería repetir algún análisis para confirmar antes de tomar decisiones?
- ? ¿Qué cambios en mi estilo de vida mejorarían más estos números?
- ? ¿Necesito algún estudio adicional según mi edad o mis antecedentes?
- ? ¿Cada cuánto tiempo debo repetir estos análisis de control?

Recuerda

No existe la pregunta “tonta” cuando se trata de tu salud. Si no entiendes una palabra del informe, pídele a tu médico que te lo explique con otras palabras. Estás en todo tu derecho.

PARA LLEVAR A TU PRÓXIMA CONSULTA

Chequeo anual básico (más de 40 años)

Si tienes más de 40 años, esta es una base razonable para conversar con tu médico sobre tu chequeo anual. Él ajustará la lista según tu historia y tus factores de riesgo.

✓	Hemograma completo	Células de la sangre (anemia, defensas, plaquetas).
✓	Perfil metabólico	Azúcar, riñón e hígado.
✓	Perfil lipídico	Colesterol y triglicéridos.
✓	TSH (tiroides)	Energía, peso y metabolismo.
✓	Testosterona	Si hay síntomas (cansancio, baja libido, etc.).
✓	PSA	Si tienes más de 50 años (salud de la próstata).

Un recordatorio amable

Hacerte tus análisis a tiempo es una de las cosas más sencillas y poderosas que puedes hacer por tu salud. Muchos problemas serios no duelen al inicio: por eso medirlos a tiempo marca la diferencia.

RESUMEN RÁPIDO

Tabla de valores normales

Todos los valores de la guía en una sola página, para que compares de un vistazo. Recuerda que cada laboratorio puede tener rangos ligeramente distintos: usa siempre los de tu informe como referencia.

Indicador	Valor de referencia
Hemoglobina (hombres)	13.5 – 17.5 g/dL
Hematocrito (hombres)	38 – 50 %
Glóbulos blancos	4,000 – 11,000 / μ L
Plaquetas	150,000 – 400,000 / μ L
Glucosa en ayunas (normal)	Menos de 100 mg/dL
Glucosa — prediabetes	100 – 125 mg/dL
Glucosa — diabetes	126 mg/dL o más (en 2 ocasiones)
HbA1c (normal / prediabetes / diabetes)	< 5.7 % / 5.7 – 6.4 % / \geq 6.5 %
Función renal (TFG)	Menos de 60 sugiere enfermedad renal
Colesterol total	Deseable: menos de 200 mg/dL
LDL (“malo”)	Deseable: menos de 100 mg/dL
HDL (“bueno”)	Deseable: más de 60 mg/dL (< 40 = riesgo)
Triglicéridos	Deseable: menos de 150 mg/dL
TSH (tiroides)	0.4 – 4.0 mIU/L
Testosterona total (hombres)	300 – 1000 ng/dL (medir 7–10 AM)

Nota: los valores “deseables” de colesterol son metas generales de salud; tu médico puede fijarte una meta de LDL más estricta según tu riesgo cardiovascular.

Aviso importante

Este documento tiene fines **educativos** y no reemplaza la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No tomes ni suspendas ningún medicamento por tu cuenta. Ante cualquier duda sobre tus resultados, consulta con tu médico.

¿Te sirvió esta guía?

Suscríbete **gratis** y recibe contenido claro de salud cada semana, explicado sin jerga — para que cuides mejor de ti y de tu familia.

alexanderfigueredo.com/newsletter

Gracias por leer hasta aquí. Compartir esta guía con alguien que la necesite también es una forma de cuidar.

Dr. Alexander Figueredo — Médico (Urología) · alexanderfigueredo.com