



Confederación Intersindical Galega

Confederación Intersindical Galega
Sección Sindical CIG Telefónica
www.cigtelefonica.com

GUÍA PARA ENTENDELAS ANÁLISES DE SANGUE

As cifras das análises de sangue poden parecer un galimatías, máis en realidade son un libro aberto sobor da tua saúde. Empregadas coma unha ferramenta de prevención.

Unha análise mide concentracións de sustancias ou células en sangue e orina:

- **Hematíes (glóbulos vermellos):** valor normal (VN) entre 4.000.000 e 5.000.000 mL. Unha cifra superior pode indicar un aporte menor de oxíxeno, por exemplo por mor do tabaco. Unha cifra inferior pode ser por anemia.
- **Grucemía:** mide a glucosa no sangue. VN=70-110 mg/dL. Sube por diabetes ou corticoides.
- **Leucócitos:** son células de defensa. VN=3.500-11.000 mL en conxunto. Diminúen se a medula ósea non produce células, por infeccións graves ou certos medicamentos.
- **Leucócitos neutrófilos:** VN=2.000-7.500. Cando hai infección, aumentan.
- **Linfocitos:** Vn=1.000-4.500. Aumentan con leucemias ou tumores, e infeccións por virus ou parasitos, alerxías e asma.
- **Bilirrubina:** VN=0,2-1 mg/dL. No caso de trastornos hepáticos e biliares, aumenta: hepatitis, pedras na vesícula.
- **Tranaminasas:** hainas de tres tipos: GOT-ALT:VN=5-32 U/L. GPT-AST: VN=7-33 U/L. GGT:VN=6-50 U/L. Se temos moitas indica inflamación do fígado, hepatitis por virus, obstrución de vías biliares, tendencia alcoholismo, fígado graso en persoas grosas, quistes ou tumores.
- **Acido úrico:** é o produto final do metabolismo das proteínas, e elimínase sobor de toda a orina. VN=3,4-7 mg/dL. Se tomamos demasiadas proteínas (marisco, carnes,...), por tumores ou por mor de exercizo moi intenso, aumenta. Un exceso pode provocar a aparición de cálculos no ril ou gota.
- **Colesterol:** É unha grasa presente no sangue e nos tecidos (fígado, cerebro (o que o teña, jeje),...). Convén que sexa inferior a 200mg/dL, inda que inflúe a relación HDL/LDL. O HDL (o chamado colesterol bó), protexe o sistema cardiovascular porque capta colesterol do sangue e elimínalo a través do fígado. VN=50-60, ou sempre superior a 35mg/dL. O LDL (tamén chamado colesterol malo), fai o revés; se está alto aumenta o risco de doenzas cardíacas, o seu valor en sangue sempre inferior a 130mg/dL, 100 se temos factores de risco.