



Blood Interpretation

Reporte Blood Interpretation

Un análisis completo y personalizado que reúne todos tus datos en un solo lugar.

EDAD
61 años

SEXO
Hombre

PESO
77 kg

ESTATURA
183 cm

BMI
23

MOTIVO DEL ANÁLISIS
Chequeo de salud de rutina

CONSUMO DE ALCOHOL
Ocasionalmente

CONSUMO DE TABACO
3 cigarros al día

ACTIVIDAD FÍSICA
Más de 150 minutos a la semana

RÉGIMEN ALIMENTICIO ESPECÍFICO
No

ANTECEDENTES MÉDICOS PERSONALES
No

ANTECEDENTES MÉDICOS FAMILIARES
Hipertensión

MEDICAMENTOS ACTUALES
No

SÍNTOMAS ACTUALES
No

ALERGIA
Polen

 Reporte de IA : 07/10/2026



El reporte Blood Interpretation es una herramienta informativa y educativa generada por IA para ayudarte a entender tus resultados de laboratorio y prepararte para tu consulta. De ninguna manera reemplaza la opinión de tu médico y no constituye un diagnóstico ni un tratamiento.





Resumen de interpretaciones

Requiere seguimiento médico

Función renal alterada

- Los riñones son los filtros del cuerpo que limpian la sangre y eliminan los desechos a través de la orina.
- En este análisis, la creatinina se encuentra elevada (1.5 mg/dL, por encima del límite de 1.3 mg/dL) y la tasa de filtración glomerular estimada (eGFR) se sitúa entre 49 y 59 mL/min/1.73m², lo que indica que la capacidad de filtración de los riñones está disminuida.
- Estos valores sugieren una posible alteración renal moderada que necesita ser confirmada con estudios adicionales, incluyendo un análisis de orina con medición de albuminuria, para determinar si se trata de una condición crónica.
- Los antecedentes familiares de hipertensión y el consumo de tabaco son factores que pueden contribuir al deterioro de los vasos sanguíneos renales.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud para una evaluación completa, ya que solo un médico está calificado para interpretar estos resultados, solicitar los estudios necesarios y decidir el plan de seguimiento.

Metabolismo hepático-biliar parcialmente alterado

- El hígado es como una gran fábrica que procesa nutrientes, elimina toxinas y produce sustancias esenciales para la digestión.
- En este análisis, la fosfatasa alcalina se encuentra significativamente elevada (166 U/L, muy por encima del límite de 116 U/L), mientras que las enzimas específicas del hígado (AST y ALT) son completamente normales.
- Esto sugiere que la elevación probablemente no proviene del hígado sino de los huesos, donde esta enzima también se produce activamente.
- Además, la bilirrubina total está elevada (1.9 mg/dL, casi el doble del límite de 1.0 mg/dL), lo cual, en presencia de enzimas hepáticas normales, es más compatible con una condición benigna como el síndrome de Gilbert.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud para determinar el origen exacto de estas elevaciones mediante estudios complementarios, ya que solo un médico puede interpretar correctamente y decidir los pasos a seguir.



Sistema inmunológico ligeramente alterado

- El sistema inmunológico es la red de defensa del cuerpo contra infecciones y sustancias extrañas.
- En este análisis, los leucocitos (células de defensa) se encuentran ligeramente por debajo del rango normal (4.0 K/mcL frente a un mínimo de 4.8 K/mcL), lo que puede deberse a una infección viral reciente o al efecto del tabaco sobre la producción de estas células.
- Además, las globulinas (proteínas de defensa) están ligeramente elevadas (4 g/dL frente a un máximo de 3.5 g/dL), lo cual puede estar relacionado con la alergia al polen reportada, que estimula la producción de anticuerpos.
- Estos hallazgos, en ausencia de síntomas, no suelen ser motivo de preocupación inmediata pero merecen seguimiento.
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para evaluar estos resultados, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente y decidir los pasos a seguir.

Función plaquetaria ligeramente alterada

- Las plaquetas son las células encargadas de detener el sangrado cuando hay una herida.
- En este análisis, el conteo de plaquetas se encuentra en el límite inferior del rango normal (151 K/mcL), y el volumen plaquetario medio (VPM) está ligeramente elevado (10.2 fL frente a un máximo de 9.6 fL).
- Cuando las plaquetas están en el límite bajo, la médula ósea compensa produciendo plaquetas más grandes y jóvenes, lo que explica el VPM elevado.
- El consumo de tabaco también puede influir en el tamaño de las plaquetas.
- Se recomienda comentar estos resultados con un profesional de la salud en la próxima consulta, ya que solo un médico puede interpretar correctamente y decidir si se requiere algún seguimiento adicional.

Equilibrio ácido-base ligeramente alterado

- El cuerpo mantiene un equilibrio preciso entre ácidos y bases en la sangre para que todos los órganos funcionen correctamente.
- En este análisis, el CO2 total (que refleja el bicarbonato) se encuentra ligeramente por encima del rango habitual (30 frente a un máximo de 29).
- Esta desviación mínima, de apenas una unidad, con frecuencia se explica por la variación individual o la imprecisión de la medición.
- Los demás electrolitos (sodio, potasio, cloro) y la brecha aniónica son completamente normales, lo que indica que el equilibrio general de líquidos y minerales es adecuado.
- Se recomienda comentar este resultado con un profesional de la salud en la próxima consulta para determinar si se requiere algún seguimiento.



Función de los glóbulos rojos normal

- Los glóbulos rojos son los encargados de transportar oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.
- En este análisis, todos los parámetros relacionados con los glóbulos rojos se encuentran dentro de los rangos normales: el conteo de eritrocitos ($4.78 \times 10^6/\text{mL}$), la hemoglobina (15.0 g/dL), el hematocrito (45.4%), el volumen corpuscular medio (95.0 fL), la hemoglobina corpuscular media (31.4 pg), la concentración de hemoglobina corpuscular media (33.0 g/dL) y la amplitud de distribución eritrocitaria (13.1%).
- Estos resultados indican que la sangre tiene una capacidad óptima para transportar oxígeno y que la producción de glóbulos rojos es uniforme y saludable.

Control glucémico normal

- El control del azúcar en la sangre es fundamental para prevenir enfermedades como la diabetes.
- En este análisis, tanto la glucosa en ayunas (94 mg/dL) como la hemoglobina A1c (5.5%) se encuentran dentro de los rangos normales.
- La hemoglobina A1c refleja el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses, y su valor normal confirma un excelente control glucémico sostenido.
- Estos resultados son muy favorables y no requieren intervención adicional.

Perfil lipídico normal

- Las grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos) juegan un papel importante en la salud cardiovascular.
- En este análisis, el colesterol total (175 mg/dL), los triglicéridos (113 mg/dL), el colesterol HDL (48 mg/dL) y el colesterol LDL (104 mg/dL) se encuentran todos dentro de los rangos recomendados.
- Las relaciones colesterol total/HDL (4) y LDL/HDL (2) también son favorables.
- Estos resultados indican un perfil de grasas en sangre equilibrado, lo cual es positivo para la salud cardiovascular.

Función tiroidea normal

- La glándula tiroides regula el metabolismo, la energía y muchas funciones del cuerpo.
- En este análisis, la TSH (2.739 uIU/mL) se encuentra dentro del rango normal, lo que indica que la tiroides está funcionando correctamente.
- Un nivel adecuado de TSH significa que la producción de hormonas tiroideas está bien regulada.
- No se requiere ninguna intervención adicional respecto a la función tiroidea.

Marcador prostático normal

- El PSA es una proteína producida por la próstata que se utiliza como herramienta de vigilancia de la salud prostática.
- En este análisis, el PSA total (0.90 ng/dL) se encuentra bien dentro del rango normal (0.00 – 4.00 ng/dL).
- Este resultado es favorable y sugiere que la próstata no presenta signos de alteración significativa detectable por este marcador.
- Se recomienda continuar con los controles periódicos según las indicaciones del profesional de la salud.



Equilibrio de electrolitos y minerales normal

- Los electrolitos y minerales son sustancias esenciales que regulan el equilibrio de líquidos, la función muscular y nerviosa, y la salud ósea.
- En este análisis, el sodio (140 mEq/L), el potasio (4.5 mmol/L), el cloro (105 mEq/L), el calcio (9.4 mg/dL) y la osmolalidad (281 mOsm/kg) se encuentran todos dentro de los rangos normales.
- Estos resultados confirman un excelente equilibrio de líquidos y minerales en el organismo.
- No se requiere ninguna intervención adicional en este aspecto.





Interpretación de resultados

Requiere seguimiento médico

Fosfatasa Alcalina (Alk Phos)

Requiere seguimiento médico

166 U/L

Referencia : 46 – 116 U/L

Es una enzima presente en los huesos y el hígado, como un indicador que se enciende cuando alguno de estos órganos está más activo de lo habitual.

- El resultado muestra una desviación significativa por encima del rango de referencia (más del 40% por encima del límite superior).
- Dado que las otras enzimas hepáticas (AST y ALT) se encuentran dentro de rangos normales, es menos probable que esta elevación se deba a un problema del hígado.
- La causa más probable en un hombre de 61 años es un origen óseo, ya que esta enzima se produce activamente en los huesos durante procesos de remodelación o reparación; condiciones como una deficiencia de vitamina D o alteraciones en el metabolismo óseo pueden elevarla.
- El consumo de tabaco también puede contribuir a alteraciones en el metabolismo óseo.
- Este resultado requiere atención médica especial porque una elevación de esta magnitud necesita estudios complementarios para determinar si el origen es óseo o hepático, como la medición de la GGT (gamma-glutamyl transferasa) y los niveles de vitamina D y calcio.
- Mientras tanto, se sugiere mantener una alimentación rica en calcio (lácteos, verduras de hoja verde) y vitamina D (pescados grasos como salmón, 2-3 porciones por semana), realizar actividad física con carga moderada para fortalecer los huesos, y reducir el consumo de tabaco.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud para investigar la causa de esta elevación, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente, solicitar estudios adicionales y decidir los pasos a seguir.



Creatinina

Requiere seguimiento médico

1.5 mg/dL

Referencia : 0.6 – 1.3 mg/dL

Es un producto de desecho de los músculos que los riñones deben filtrar, como el residuo que queda después de quemar combustible en un motor.

- El resultado muestra una desviación significativa por encima del rango de referencia.
- La creatinina elevada indica que los riñones podrían no estar filtrando los desechos de la sangre con la eficiencia esperada.
- La causa más probable, considerando la edad (61 años) y los antecedentes familiares de hipertensión (la presión arterial alta es una de las principales causas de deterioro renal progresivo), es una disminución de la función de filtración renal.
- El consumo de tabaco (3 cigarros al día) también puede contribuir al daño de los vasos sanguíneos de los riñones a lo largo del tiempo.
- Este resultado requiere atención médica especial porque, junto con la tasa de filtración glomerular estimada (eGFR) reducida, sugiere una posible alteración renal que necesita ser evaluada con estudios complementarios, incluyendo un análisis de orina con medición de albuminuria.
- Mientras tanto, se sugiere mantener una hidratación adecuada (1.5 a 2 litros de agua al día), reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos diarios, y eliminar o reducir significativamente el consumo de tabaco.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud para evaluar la función renal de manera integral, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente estos resultados, solicitar estudios adicionales y decidir los pasos a seguir.

eGFR (Tasa de filtración glomerular estimada)

Requiere seguimiento médico

49 – 59 mL/min/1.73m²

Referencia : ≥ 60 mL/min/1.73m²

Es una medida que indica la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, como el caudal de un filtro de agua: cuanto mayor sea el número, mejor filtran.

- El resultado muestra una tasa de filtración glomerular por debajo del umbral esperado.
- El valor de eGFR entre 49 y 59 mL/min/1.73m² sugiere una disminución moderada de la capacidad de los riñones para filtrar la sangre, lo que corresponde a un estadio 3a de enfermedad renal si se confirma que esta alteración persiste por más de tres meses.
- La causa más probable, considerando los antecedentes familiares de hipertensión (la presión arterial alta daña progresivamente los pequeños vasos de los riñones), es un deterioro renal asociado a factores vasculares.
- El consumo de tabaco (3 cigarros al día) contribuye al daño vascular y puede acelerar la pérdida de función renal.
- Este resultado requiere atención médica especial porque es necesario confirmar si esta disminución es crónica mediante un control en los próximos meses, y evaluar la presencia de albuminuria para determinar el riesgo y la necesidad de tratamiento.
- Mientras tanto, se sugiere evitar el uso de antiinflamatorios sin prescripción médica (como ibuprofeno o naproxeno), mantener una alimentación baja en sal y continuar con la actividad física moderada.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud lo antes posible para una evaluación completa de la función renal, ya que solo un médico está calificado para interpretar estos resultados, solicitar los estudios complementarios necesarios y decidir el plan de seguimiento.



1.9 mg/dL

Referencia : 0.1 – 1.0 mg/dL

Es un pigmento amarillo que se produce cuando el cuerpo recicla los glóbulos rojos viejos; el hígado se encarga de procesarlo y eliminarlo, como una planta de reciclaje que transforma los desechos.

- El resultado muestra una desviación significativa por encima del rango de referencia (casi el doble del límite superior).
- La causa más probable, considerando que las enzimas hepáticas (AST y ALT) son completamente normales y no hay signos de enfermedad hepática, es el síndrome de Gilbert, una condición benigna y hereditaria que afecta a aproximadamente el 5-10% de la población y que provoca una elevación leve de la bilirrubina sin causar daño al hígado ni a la salud.
- Otra posibilidad menos frecuente es un aumento en la destrucción de glóbulos rojos, aunque la hemoglobina, el hematocrito y el conteo de glóbulos rojos normales hacen esto poco probable.
- Este resultado merece atención médica porque, aunque el síndrome de Gilbert es benigno, es importante confirmar el origen de la elevación y descartar otras causas mediante estudios complementarios como la bilirrubina fraccionada (directa e indirecta).
- Mientras tanto, se sugiere mantener una hidratación adecuada (1.5 a 2 litros de agua al día), evitar el ayuno prolongado (que puede elevar aún más la bilirrubina en personas con síndrome de Gilbert), y reducir el consumo de alcohol.
- Es esencial consultar con un profesional de la salud para investigar la causa de esta elevación, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente, solicitar los estudios necesarios y decidir los pasos a seguir.



WBC (Leucocitos)

Por vigilar

4.0 K/mcL

Referencia : 4.8 – 10.8 K/mcL

Son las células de defensa del cuerpo, como los soldados de un ejército que protegen contra infecciones y enfermedades.

- El resultado se encuentra ligeramente por debajo del rango de referencia.
- Una de las causas más probables de esta leve disminución es una infección viral reciente o en curso, ya que los virus pueden reducir temporalmente la producción de estas células de defensa; esto es frecuente incluso cuando no se presentan síntomas evidentes.
- Otra posibilidad es el efecto del consumo de tabaco, que puede alterar la producción y distribución de las células de defensa en la sangre.
- Esta desviación leve, en ausencia de síntomas reportados, no suele ser motivo de preocupación inmediata y puede representar una variación transitoria.
- Se sugiere mantener una alimentación rica en frutas y verduras variadas (al menos 5 porciones al día), dormir entre 7 y 8 horas por noche para favorecer la recuperación del sistema inmunológico, y reducir o eliminar el consumo de tabaco.
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para comentar este resultado ligeramente fuera de rango, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente, emitir un diagnóstico y decidir los pasos a seguir.

VPM (MPV – Volumen Plaquetario Medio)

Por vigilar

10.2 fL

Referencia : 6.8 – 9.6 fL

Es el tamaño promedio de los parches de reparación (plaquetas); parches más grandes suelen ser más jóvenes y activos.

- El resultado se encuentra ligeramente por encima del rango de referencia.
- Cuando el conteo de plaquetas se ubica en el límite inferior del rango normal, como en este caso (151 K/mcL), la médula ósea tiende a producir plaquetas más grandes y jóvenes para compensar, lo cual es la causa más probable de esta elevación.
- El consumo de tabaco también puede contribuir a un mayor tamaño plaquetario, dado que se reporta un consumo de 3 cigarros al día.
- Esta leve elevación, en el contexto de un conteo de plaquetas dentro de rango, generalmente no representa una preocupación clínica significativa.
- Se sugiere reducir o eliminar el consumo de tabaco, mantener la actividad física regular que ya se realiza, e incluir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como pescado (2 a 3 porciones por semana) para favorecer la salud vascular.
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para evaluar este resultado, ya que solo un médico puede interpretar correctamente y decidir los pasos a seguir.



30

Referencia : 23 – 29 mmol/L

Refleja principalmente el nivel de bicarbonato en la sangre, que actúa como un amortiguador para mantener la acidez de la sangre en un punto justo, como un termostato que regula la temperatura.

- El resultado se encuentra ligeramente por encima del rango de referencia habitual.
- Esta desviación es mínima (apenas 1 unidad por encima del límite) y con frecuencia se explica por la variación individual o la imprecisión de la medición.
- Otra posibilidad es una leve alcalosis metabólica (un ligero exceso de bicarbonato), que puede ocurrir por deshidratación leve o por el uso de ciertos antiácidos, aunque no se reportan medicamentos.
- En el contexto de electrolitos (sodio, potasio, cloro) completamente normales, esta leve elevación no suele tener repercusión clínica significativa.
- Se sugiere mantener una hidratación adecuada (aproximadamente 1.5 a 2 litros de agua al día), llevar una alimentación equilibrada y continuar con la actividad física habitual.
- Se recomienda comentar este resultado con un profesional de la salud en la próxima consulta, ya que solo un médico está calificado para interpretar correctamente y decidir los pasos a seguir.

4 g/dL

Referencia : 2.0 – 3.5 g/dL

Son proteínas de defensa e inmunidad en la sangre, como los escudos protectores que el cuerpo fabrica para combatir infecciones.

- El resultado se encuentra por encima del rango de referencia habitual.
- Las globulinas incluyen anticuerpos y otras proteínas de defensa, y su elevación puede tener varias causas.
- La más probable es una respuesta inmunológica activa, que puede estar relacionada con la alergia al polen reportada, ya que las alergias estimulan la producción de ciertos tipos de anticuerpos (inmunoglobulinas).
- Otra posibilidad es una inflamación crónica de bajo grado, aunque la ausencia de síntomas reportados y las enzimas hepáticas normales hacen esto menos probable.
- En el contexto de proteínas totales y albúmina normales, esta elevación aislada no suele ser motivo de preocupación inmediata, pero merece seguimiento.
- Se sugiere mantener controlada la exposición al polen (usar filtros de aire, evitar salir en horas de mayor concentración de polen), llevar una alimentación rica en antioxidantes (frutas y verduras de colores variados, al menos 5 porciones al día), y mantener la actividad física regular.
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para evaluar este resultado, ya que solo un médico puede solicitar estudios complementarios si lo considera necesario y decidir los pasos a seguir.



Normal

RBC (Eritrocitos / Glóbulos rojos)

Normal

4.78 $\times 10^6/\text{mL}$

Referencia : 4.70 – 6.10 $\times 10^6/\text{mL}$

Son como camiones de reparto que transportan oxígeno desde los pulmones hacia todos los órganos del cuerpo.

- La cantidad de glóbulos rojos se encuentra dentro del rango normal, lo que indica que el cuerpo cuenta con un número adecuado de estos transportadores de oxígeno para abastecer a todos los tejidos.

Hemoglobina (Hgb)

Normal

15.0 g/dL

Referencia : 13.7 – 16.7 g/dL

Es la carga de oxígeno que llevan los camiones de reparto (glóbulos rojos); es la proteína que atrapa el oxígeno en los pulmones y lo suelta donde se necesita.

- El nivel de hemoglobina es adecuado, lo que significa que la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos es óptima.

Hematocrito (Hct)

Normal

45.4 %

Referencia : 40.0 – 50.0 %

Representa la proporción de la sangre que está ocupada por los camiones de reparto (glóbulos rojos), como el porcentaje de espacio que ocupan los vehículos en una carretera.

- El hematocrito se encuentra dentro del rango normal, lo que indica un equilibrio adecuado entre la parte líquida de la sangre y los glóbulos rojos.

VCM (MCV – Volumen Corpuscular Medio)

Normal

95.0 fL

Referencia : 80.0 – 100.0 fL

Es el tamaño promedio de cada camión de reparto (glóbulo rojo); indica si son demasiado grandes, demasiado pequeños o del tamaño justo.

- El tamaño promedio de los glóbulos rojos es normal, lo que sugiere que no hay alteraciones en la producción de estas células ni deficiencias de vitaminas que afecten su tamaño.

HCM (MCH – Hemoglobina Corpuscular Media)

Normal

31.4 pg

Referencia : 27.0 – 34.0 pg

Es la cantidad de carga de oxígeno (hemoglobina) que lleva cada camión de reparto (glóbulo rojo) de forma individual.

- Cada glóbulo rojo contiene una cantidad adecuada de hemoglobina, lo que asegura un transporte eficiente de oxígeno a nivel celular.

CCMH (MCHC – Concentración de Hemoglobina Corpuscular Media)

Normal

33.0 g/dL

Referencia : 31.0 – 36.0 g/dL

Es la concentración de carga de oxígeno dentro de cada camión de reparto (glóbulo rojo), como qué tan lleno va cada vehículo.

- La concentración de hemoglobina dentro de cada glóbulo rojo es adecuada, confirmando que estos transportadores están bien cargados de oxígeno.



RDW-CV (Amplitud de distribución eritrocitaria)

Normal

13.1 %

Referencia : 10.0 – 15.0 %

Mide qué tan parejos son los camiones de reparto (glóbulos rojos) en tamaño; si todos son similares, la flota es uniforme.

- La variación en el tamaño de los glóbulos rojos es normal, lo que indica una producción uniforme y saludable de estas células.

Plaquetas

Normal

151 K/mcL

Referencia : 150 – 440 K/mcL

Son como los parches de reparación de la sangre: cuando hay una herida, se agrupan para tapar el agujero y detener el sangrado.

- El conteo de plaquetas se encuentra dentro del rango de referencia, lo que indica una capacidad adecuada de coagulación sanguínea.

Sodio

Normal

140 mEq/L

Referencia : 136 – 145 mEq/L

Es un mineral que regula la cantidad de agua en el cuerpo, como una válvula que controla el nivel de agua en un tanque.

- El nivel de sodio es normal, lo que indica un buen equilibrio de líquidos y electrolitos en el organismo.

Potasio

Normal

4.5 mmol/L

Referencia : 3.5 – 5.1 mmol/L

Es un mineral esencial para el funcionamiento de los músculos y el corazón, como la batería que alimenta un dispositivo eléctrico.

- El nivel de potasio se encuentra dentro del rango normal, lo que indica un buen funcionamiento de los músculos y del ritmo cardíaco.

Cloro

Normal

105 mEq/L

Referencia : 98 – 107 mEq/L

Es un mineral que trabaja junto con el sodio para mantener el equilibrio de líquidos, como un copiloto que ayuda a regular la presión del agua en el cuerpo.

- El nivel de cloro es adecuado, lo que confirma un buen equilibrio ácido-base y de líquidos en el organismo.

AST (Aspartato aminotransferasa)

Normal

24 U/L

Referencia : 15 – 37 U/L

Es una enzima que se encuentra principalmente en el hígado y el corazón, como un sensor de daño que se eleva cuando alguno de estos órganos sufre algún estrés.

- El nivel de AST se encuentra dentro del rango normal, lo que sugiere que el hígado y el corazón no presentan signos de daño celular significativo.



ALT (Alanina aminotransferasa)

Normal

13 U/L

Referencia : 12 – 78 U/L

Es una enzima específica del hígado, como una alarma que se activa cuando las células hepáticas están bajo presión.

- El nivel de ALT se encuentra dentro del rango normal, lo que indica un buen estado de las células del hígado.

BUN (Nitrógeno ureico en sangre)

Normal

18 mg/dL

Referencia : 7 – 18 mg/dL

Es un producto de desecho que los riñones eliminan, como la basura que un sistema de recolección debe retirar eficientemente.

- El nivel de BUN se encuentra en el límite superior del rango normal.
- En el contexto de una creatinina elevada, este valor merece seguimiento conjunto con la función renal, aunque por sí solo se mantiene dentro de lo aceptable.

Glucosa

Normal

94 mg/dL

Referencia : 74 – 106 mg/dL

Es el combustible principal del cuerpo, como la gasolina que alimenta un motor para que funcione correctamente.

- El nivel de glucosa en ayunas es normal, lo que indica un buen control del azúcar en la sangre.
- Esto es consistente con la hemoglobina A1c también normal.

Relación BUN/Creatinina

Normal

12.0

Referencia : 10 – 20

Es la proporción entre dos productos de desecho filtrados por los riñones; ayuda a distinguir si un problema es de los riñones mismos o de otras causas como la deshidratación.

- La relación BUN/Creatinina se encuentra dentro del rango normal, lo que sugiere que la elevación de creatinina no se debe a deshidratación ni a un problema de flujo sanguíneo hacia los riñones, sino más probablemente a una disminución de la capacidad de filtración renal.

Calcio

Normal

9.4 mg/dL

Referencia : 8.3 – 10.6 mg/dL

Es el mineral que da fuerza a los huesos y dientes, y también ayuda a que los músculos y nervios funcionen correctamente, como el cemento que mantiene firme una estructura.

- El nivel de calcio se encuentra dentro del rango normal.
- La albúmina también es normal (4.4 g/dL), lo que confirma que este valor refleja adecuadamente el calcio real en la sangre.

Calcio corregido

Normal

9 mg/dL

Referencia : 8.3 – 10.6 mg/dL

Es el valor de calcio ajustado según la cantidad de albúmina en la sangre, para obtener una lectura más precisa del calcio disponible en el cuerpo.

- El calcio corregido por albúmina se encuentra dentro del rango normal, confirmando un nivel adecuado de este mineral en el organismo.



Proteínas totales

Normal

7.9 g/dL

Referencia : 6.4 – 8.2 g/dL

Representan la suma de todas las proteínas en la sangre, como el inventario total de materiales de construcción y defensa que el cuerpo tiene disponibles.

- El nivel de proteínas totales es adecuado, lo que indica un buen estado nutricional y un funcionamiento correcto del hígado y del sistema inmunológico.

Albumina

Normal

4.4 g/dL

Referencia : 3.4 – 5.0 g/dL

Es la proteína más abundante en la sangre, como un camión cisterna que transporta sustancias importantes y mantiene el equilibrio de líquidos en los vasos sanguíneos.

- El nivel de albumina es normal, lo que indica un buen estado nutricional y un funcionamiento adecuado del hígado.

Relación Albumina/Globulina (A/G)

Normal

1

Referencia : 1.0 – 2.5

Es la proporción entre la proteína de transporte (albumina) y las proteínas de defensa (globulinas), como el balance entre los materiales de construcción y los escudos protectores del cuerpo.

- La relación albumina/globulina se encuentra en el límite inferior del rango normal.
- Esto es consistente con la globulina ligeramente elevada observada, pero al mantenerse dentro del rango aceptable, no representa una alteración significativa.

Brecha aniónica (Anion Gap)

Normal

10

Referencia : 8 – 12 mEq/L

Es un cálculo que ayuda a evaluar el equilibrio ácido-base de la sangre, como un indicador que muestra si la «acidez» del cuerpo está bien regulada.

- La brecha aniónica se encuentra dentro del rango normal, lo que indica un buen equilibrio ácido-base en el organismo.

Hemoglobina A1c (HbA1c)

Normal

5.5 %

Referencia : 4.8 – 5.9 %

Es como una fotografía del nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses; muestra qué tan bien se ha controlado el azúcar a lo largo del tiempo.

- La hemoglobina A1c se encuentra dentro del rango normal, lo que indica un excelente control del azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.
- Esto es consistente con el nivel de glucosa en ayunas también normal.

Osmolalidad

Normal

281 mOsm/kg

Referencia : 275 – 295 mOsm/kg

Mide la concentración de sustancias disueltas en la sangre, como un indicador de qué tan «espesa» o «diluida» está la sangre.

- La osmolalidad se encuentra dentro del rango normal, lo que confirma un buen equilibrio de líquidos y electrolitos en el organismo.



Triglicéridos

Normal

113 mg/dL

Referencia : 30 – 150 mg/dL

Son un tipo de grasa en la sangre que el cuerpo usa como reserva de energía, como el combustible almacenado en un tanque de reserva.

- El nivel de triglicéridos es adecuado, lo que indica un buen manejo de las grasas en la sangre.

Colesterol total

Normal

175 mg/dL

Referencia : < 200 mg/dL

Es la suma de todas las grasas tipo colesterol en la sangre; el cuerpo lo necesita para construir células, pero en exceso puede acumularse en las arterias.

- El colesterol total se encuentra dentro del rango deseable, lo que indica un perfil lipídico favorable.

Colesterol HDL

Normal

48 mg/dL

Referencia : 40 – 60 mg/dL

Es una lipoproteína que ayuda a retirar el exceso de grasa de las arterias y llevarlo al hígado para su eliminación, como un servicio de limpieza de las vías sanguíneas.

- El nivel de colesterol HDL se encuentra dentro del rango de referencia.
- Mantener la actividad física regular y una alimentación equilibrada ayuda a sostener este nivel.
- Alimentos como el aceite de oliva extra virgen, los frutos secos y el pescado graso pueden contribuir a mantenerlo.

Relación Colesterol total/HDL

Normal

4

Referencia : < 5

Es la proporción entre el colesterol total y el HDL; indica el equilibrio entre las grasas que pueden acumularse y las que ayudan a limpiar las arterias.

- La relación colesterol total/HDL es adecuada, lo que sugiere un equilibrio favorable entre los diferentes tipos de grasas en la sangre.

Colesterol LDL

Normal

104 mg/dL

Referencia : < 116 mg/dL (< 1.16 g/L)

Es la lipoproteína que transporta colesterol hacia las arterias, donde puede acumularse si hay demasiado, como un camión que deja material en las carreteras y puede obstruirlas.

- El colesterol LDL se encuentra dentro del objetivo recomendado para el nivel de riesgo cardiovascular.
- Considerando la edad, los antecedentes familiares de hipertensión y el consumo de tabaco, el riesgo cardiovascular se clasifica como moderado, y el objetivo correspondiente es inferior a 116 mg/dL (< 3.0 mmol/L).
- El resultado de 104 mg/dL cumple con este objetivo.
- Mantener una alimentación equilibrada, la actividad física regular y reducir el consumo de tabaco son medidas clave para conservar este buen nivel.

Relación LDL/HDL

Normal

2

Referencia : < 3.5

Es la proporción entre el colesterol que puede obstruir las arterias y el que ayuda a limpiarlas; un número más bajo es más favorable.

- La relación LDL/HDL es favorable, lo que indica un buen equilibrio entre los tipos de colesterol en la sangre.



TSH (Hormona estimulante de la tiroides)

Normal

2.739 uIU/mL

Referencia : 0.358 – 3.740 uIU/mL

Es la hormona que le dice a la glándula tiroides cuánto debe trabajar, como un termostato que regula la velocidad del metabolismo del cuerpo.

- El nivel de TSH se encuentra dentro del rango normal, lo que indica que la glándula tiroides está funcionando adecuadamente y el metabolismo se regula de forma correcta.

PSA Total (Antígeno prostático específico)

Normal

0.90 ng/dL

Referencia : 0.00 – 4.00 ng/dL

Es una proteína producida por la próstata; su medición ayuda a vigilar la salud de esta glándula, como un indicador de mantenimiento de un equipo.

- El nivel de PSA se encuentra dentro del rango normal, lo que sugiere una próstata sin signos de alteración significativa detectable por este marcador.





Consejos de bienestar



Consulta con un profesional de la salud

- Dado que varios resultados se encuentran fuera de los rangos de referencia, incluyendo la creatinina elevada, la tasa de filtración glomerular disminuida, la fosfatasa alcalina significativamente elevada y la bilirrubina total elevada, se recomienda consultar prontamente con un profesional de la salud.
- Esta consulta permitirá realizar una evaluación integral de la función renal (incluyendo análisis de orina con albuminuria), determinar el origen de la elevación de la fosfatasa alcalina (mediante GGT y niveles de vitamina D) y confirmar la causa de la bilirrubina elevada (mediante bilirrubina fraccionada).
- El profesional de la salud podrá entonces referir a un especialista si lo considera necesario.
- Este informe es una herramienta diseñada para facilitar la comprensión de estos resultados, con fines puramente informativos y educativos.
- No sustituye de ninguna manera el consejo médico.
- Por lo tanto, antes de tomar cualquier decisión relacionada con la salud o iniciar un tratamiento para una condición médica, la consulta con un médico es esencial.



Control de peso

- Para un hombre de 61 años con una estatura de 183 cm y un peso de 77 kg, el Índice de Masa Corporal (IMC) calculado es de 23.0, lo cual se encuentra dentro del rango normal (18.5 – 24.9).
- Este peso saludable es un factor protector importante para la salud cardiovascular y renal.
- Mantener este peso mediante una alimentación equilibrada y la actividad física regular que ya se practica es una excelente estrategia.
- En el contexto de la función renal ligeramente alterada, conservar un peso saludable ayuda a reducir la carga sobre los riñones.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no sustituye el consejo de un profesional de la salud, el cual sigue siendo esencial para cualquier decisión relacionada con el peso.





Alimentación y nutrición

- Considerando los resultados del análisis, la alimentación juega un papel clave en el cuidado de la función renal y la salud ósea.
- Para apoyar los riñones, reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos al día es fundamental; esto puede lograrse reemplazando los alimentos procesados y las botanas saladas por opciones frescas como frutas, verduras y legumbres preparadas en casa.
- Sustituir las carnes rojas por pescado (salmón, sardinas, atún) al menos 2 a 3 veces por semana aporta ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud vascular y renal.
- Para favorecer la salud ósea (en relación con la fosfatasa alcalina elevada), incluir alimentos ricos en calcio como yogur natural, queso fresco o tortillas de maíz nixtamalizado (2 a 3 porciones al día) es recomendable.
- Reemplazar las bebidas azucaradas por agua natural o agua de frutas sin azúcar añadida contribuye a la hidratación y al control metabólico.
- Incluir verduras de hoja verde oscuro como espinacas, acelgas o quelites al menos 4 veces por semana aporta vitaminas y minerales esenciales.
- Consumir aceite de oliva extra virgen crudo (en ensaladas o agregado después de cocinar) preserva sus compuestos beneficiosos, aunque también es estable para la cocción cotidiana y puede sustituir a la manteca o mantequilla.
- Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, embutidos y comida rápida ayuda a reducir la ingesta de sodio, grasas saturadas y aditivos.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no constituye un plan de alimentación personalizado, el cual requeriría la asesoría de un profesional en nutrición.



Actividad física y ejercicio

- Para un hombre de 61 años con un IMC de 23.0 y una función renal ligeramente alterada, la actividad física regular que ya se realiza (más de 150 minutos por semana) es un hábito excelente que debe mantenerse.
- Considerando los antecedentes familiares de hipertensión y el consumo de tabaco, se recomienda priorizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada como caminata rápida, natación o ciclismo, distribuyéndolos en al menos 5 sesiones de 30 minutos por semana.
- Incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular 2 a 3 veces por semana (como sentadillas, flexiones o uso de bandas elásticas) ayuda a mantener la masa muscular y la salud ósea, lo cual es relevante dado el hallazgo de fosfatasa alcalina elevada.
- Incluir ejercicios de equilibrio y flexibilidad (como estiramientos o yoga) durante 10 a 15 minutos después de cada sesión contribuye a la prevención de lesiones.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no constituye un programa de ejercicio personalizado, el cual idealmente debería ser desarrollado con un profesional calificado.





Manejo del estrés y relajación

- El manejo del estrés es importante para la salud cardiovascular y renal, especialmente considerando los antecedentes familiares de hipertensión.
- Practicar técnicas de respiración profunda durante 5 a 10 minutos al día (por ejemplo, inhalar durante 4 segundos, mantener 4 segundos y exhalar durante 6 segundos) puede ayudar a reducir la tensión arterial y promover la relajación.
- Dedicar al menos 20 minutos al día a actividades al aire libre, como caminar en un parque o jardín, combina los beneficios del ejercicio con el contacto con la naturaleza, lo cual ha demostrado reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- Mantener conexiones sociales activas, ya sea con familia o amigos, al menos 2 a 3 veces por semana, contribuye significativamente al bienestar emocional.
- Considerar la práctica de meditación guiada o mindfulness durante 10 minutos antes de dormir puede mejorar la calidad del sueño y la capacidad de manejar situaciones estresantes.
- Esta información se comparte con fines educativos únicamente y no constituye recomendaciones terapéuticas, las cuales requerirían el consejo de un profesional calificado.



Sueño y recuperación

- Para un hombre de 61 años, las guías de organizaciones de investigación del sueño recomiendan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.
- No se reportó la duración promedio de sueño, por lo que es importante evaluar si se alcanza este objetivo.
- Un sueño reparador es fundamental para la recuperación del sistema inmunológico (relevante dado los leucocitos ligeramente bajos) y para la regulación de la presión arterial.
- Establecer un horario regular de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días (incluyendo fines de semana), ayuda a regular el reloj biológico.
- Evitar el uso de pantallas (teléfono, computadora, televisión) al menos 30 minutos antes de dormir y mantener la habitación oscura y fresca (entre 18 y 20°C) favorece un sueño más profundo.
- Esta información se comparte con fines educativos e informativos únicamente, y no constituye recomendaciones médicas personalizadas.



Hidratación

- Para un hombre de 61 años con un IMC de 23.0 y una función renal ligeramente alterada, mantener una hidratación adecuada es especialmente importante para apoyar el trabajo de los riñones.
- La recomendación general es consumir entre 1.5 y 2 litros de líquidos al día, principalmente agua natural.
- Distribuir la ingesta a lo largo del día (por ejemplo, un vaso al despertar, uno con cada comida y uno entre comidas) facilita mantener una hidratación constante.
- Limitar el consumo de bebidas con cafeína a 2 a 3 tazas de café al día y evitar las bebidas azucaradas o energéticas contribuye a una mejor hidratación.
- En días de actividad física intensa o clima caluroso, aumentar ligeramente la ingesta de líquidos es recomendable.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no constituye consejo médico personalizado.



Prevención de enfermedades

- Dado el antecedente familiar de hipertensión, es importante adoptar medidas preventivas desde ahora.
- Medir la presión arterial de forma regular (al menos una vez cada 6 meses, o con mayor frecuencia si el profesional de la salud lo indica) permite detectar tempranamente cualquier elevación.
- Mantener un consumo bajo de sal (menos de 5 gramos al día), conservar un peso saludable, realizar actividad física regular y reducir el consumo de tabaco y alcohol son las medidas más efectivas para prevenir la hipertensión.
- Realizar análisis de sangre periódicos (glucosa, lípidos, función renal) según las indicaciones del profesional de la salud permite un seguimiento integral de los factores de riesgo cardiovascular.
- Esta información se presenta con fines informativos y educativos únicamente, y cualquier decisión respecto al seguimiento de factores hereditarios debe ser discutida con un profesional de la salud calificado.



Manejo de alergias

- La alergia al polen reportada puede contribuir a la elevación de las globulinas observada en los análisis, ya que las alergias estimulan la producción de anticuerpos.
- Para reducir la exposición al polen, se recomienda mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor concentración (generalmente por la mañana y al atardecer), usar filtros de aire en el hogar y ducharse al llegar a casa para eliminar partículas de polen del cabello y la piel.
- Consultar con un profesional de la salud sobre las opciones de tratamiento disponibles (como antihistamínicos o inmunoterapia) puede mejorar significativamente la calidad de vida durante las temporadas de mayor polinización.
- Llevar un registro de los días con mayor sintomatología alérgica ayuda a identificar patrones y planificar actividades al aire libre en momentos de menor exposición.
- Este recordatorio se proporciona con fines educativos únicamente y no sustituye el plan de tratamiento establecido por un profesional de la salud, el cual sigue siendo la referencia para cualquier persona que padezca alergias.

Cesación del tabaquismo

- El consumo actual de 3 cigarros al día, aunque moderado, tiene un impacto acumulativo significativo sobre la salud.
- El tabaco daña los vasos sanguíneos de los riñones (lo cual es especialmente relevante dado la función renal alterada), aumenta el riesgo cardiovascular y puede afectar la producción de células de defensa (leucocitos ligeramente bajos).
- Dejar de fumar, incluso después de años de consumo, produce beneficios medibles: la presión arterial y la frecuencia cardíaca mejoran en las primeras semanas, y el riesgo cardiovascular disminuye progresivamente.
- Estrategias como establecer una fecha de abandono, identificar los momentos del día asociados al consumo y sustituirlos por actividades alternativas (como caminar o masticar chicle sin azúcar) pueden facilitar el proceso.
- Cada reducción en el número de cigarros representa un beneficio para la salud.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no constituye un plan de cesación personalizado, el cual debería ser desarrollado con la ayuda de un profesional de la salud.

Consumo de alcohol

- El consumo ocasional de alcohol reportado es un patrón de bajo riesgo.
- Sin embargo, en el contexto de una bilirrubina elevada y una función renal alterada, es importante mantener este consumo al mínimo.
- Las guías actuales recomiendan no exceder 2 bebidas estándar por ocasión y no más de 10 bebidas por semana para los hombres.
- El alcohol es procesado por el hígado y puede agravar la elevación de bilirrubina, además de representar una carga adicional para los riñones.
- Alternar cada bebida alcohólica con un vaso de agua y evitar el consumo en ayunas son estrategias prácticas para reducir el impacto.
- Esta información se proporciona con fines educativos únicamente y no constituye consejo médico personalizado.





ACCIÓN	DETALLES	OBJETIVOS DE SALUD
Alta Consulta médica	- Consultar prontamente con un profesional de la salud para evaluar la función renal (creatinina elevada y eGFR disminuido), el origen de la fosfatasa alcalina elevada y la bilirrubina elevada. - Llevar este informe y los resultados de laboratorio a la consulta para facilitar la discusión.	- Obtener un diagnóstico preciso y un plan de seguimiento personalizado permitirá proteger la salud renal a largo plazo y descartar cualquier condición que requiera tratamiento. - Actuar de manera oportuna es la mejor forma de cuidar la salud.
Alta Reducción y cesación del tabaco	- Establecer una fecha para comenzar a reducir el consumo de cigarrillos, con el objetivo de eliminarlo por completo. - Utilizar aplicaciones gratuitas de apoyo para dejar de fumar (como «QuitNow!» o «Smoke Free») que ofrecen seguimiento diario y motivación. - Comentar con el profesional de la salud las opciones de apoyo farmacológico disponibles.	- Dejar de fumar protegerá los riñones, mejorará la circulación sanguínea, fortalecerá el sistema inmunológico y reducirá significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares. - Cada día sin tabaco es un paso hacia una mejor salud.
Alta Reducción del consumo de sal	- Limitar la ingesta de sal a menos de 5 gramos al día. - Leer las etiquetas de los alimentos para identificar el contenido de sodio, cocinar en casa con hierbas y especias en lugar de sal, y evitar alimentos procesados, embutidos y botanas saladas.	Reducir el sodio ayuda a disminuir la carga sobre los riñones y a prevenir la hipertensión, protegiendo así la salud cardiovascular y renal a largo plazo.
Media Alimentación para la salud renal y ósea	- Incorporar pescado graso (salmón, sardinas) 2 a 3 veces por semana, aumentar el consumo de frutas y verduras a 5 porciones diarias, e incluir alimentos ricos en calcio como yogur natural y tortillas de maíz. - Utilizar aplicaciones de recetas saludables para planificar menús semanales.	- Una alimentación equilibrada apoya la función renal, fortalece los huesos y mejora el perfil de grasas en sangre. - Pequeños cambios sostenidos en la alimentación producen grandes beneficios a largo plazo.
Media Mantenimiento de la actividad física	- Continuar con los más de 150 minutos semanales de actividad física, distribuyéndolos en al menos 5 sesiones. - Agregar 2 a 3 sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular (sentadillas, flexiones, bandas elásticas) de 15 a 20 minutos cada una.	- Mantener la actividad física protege la salud cardiovascular, fortalece los huesos (relevante para la fosfatasa alcalina elevada), mejora la función renal y contribuye al bienestar general. - El ejercicio regular es una de las mejores inversiones en salud.
Media Monitoreo regular de la presión arterial	- Medir la presión arterial al menos una vez al mes en una farmacia o con un tensiómetro casero. - Registrar los valores en una libreta o aplicación para compartílos con el profesional de la salud en cada consulta.	La detección temprana de cualquier elevación de la presión arterial permite actuar a tiempo para proteger los riñones y el corazón, especialmente considerando los antecedentes familiares de hipertensión.

Baja

Hidratación adecuada

- Consumir entre 1.5 y 2 litros de agua al día, distribuyéndola a lo largo de la jornada.
- Llevar una botella de agua reutilizable como recordatorio visual y establecer horarios fijos para beber agua (al despertar, con cada comida, entre comidas).
- Una hidratación adecuada facilita el trabajo de los riñones para filtrar los desechos de la sangre y contribuye al bienestar general del organismo.

Baja

Manejo del estrés y calidad del sueño

- Practicar técnicas de respiración profunda durante 5 a 10 minutos al día y establecer un horario regular de sueño de 7 a 8 horas.
- Evitar pantallas 30 minutos antes de dormir y mantener la habitación oscura y fresca.
- Un buen manejo del estrés y un sueño reparador fortalecen el sistema inmunológico, regulan la presión arterial y favorecen la recuperación del cuerpo, contribuyendo a una mejor calidad de vida.





Preguntas sugeridas para tu médico

1

FUNCIÓN RENAL

La creatinina y la tasa de filtración de los riñones salieron alteradas. ¿Es necesario hacer un análisis de orina para medir la albuminuria y confirmar si hay un problema crónico en los riñones? ¿Cada cuánto tiempo se debería repetir este control?

2

FOSFATASA ALCALINA Y SALUD ÓSEA

La fosfatasa alcalina salió bastante elevada pero las otras enzimas del hígado están normales. ¿Sería conveniente hacer una prueba de GGT y medir los niveles de vitamina D para saber si esta elevación viene de los huesos?

3

BILIRRUBINA

La bilirrubina total salió casi al doble del límite normal. ¿Podría tratarse del síndrome de Gilbert u otra condición benigna? ¿Es necesario hacer una prueba de bilirrubina fraccionada (directa e indirecta) para confirmarlo?

4

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Considerando los antecedentes familiares de hipertensión, el consumo de tabaco y la función renal alterada, ¿qué medidas preventivas adicionales serían recomendables para proteger la salud del corazón y los riñones?

5

TABAQUISMO

Actualmente se consumen 3 cigarros al día. ¿Qué opciones de apoyo existen para dejar de fumar, considerando que esto podría ayudar a proteger los riñones y mejorar la salud en general?



Naturaleza de la herramienta: La solución Blood Interpretation no está diseñada para usarse como una herramienta para tratar, diagnosticar ni curar ninguna condición médica. Su propósito es ayudarte a entender mejor tus resultados antes de comentarlos con tu médico. En ninguna circunstancia reemplaza la orientación médica. Antes de tomar cualquier decisión relacionada con tu salud o de tratar una condición médica, debes consultar a tu médico o a un profesional de la salud calificado.



Limitaciones de la IA: Este reporte lo genera una IA, no un profesional de la salud, por lo que existe la posibilidad de que contenga errores. Además, la pertinencia de este reporte depende directamente de la información que proporcionas. Si se omiten detalles importantes de contexto, o si faltan marcadores clave en tus resultados de laboratorio, las explicaciones se basarán en datos parciales y podrían resultar incompletas o inadecuadas para tu situación específica.

