



Ola!

Hoxe imos falar da análise de sangue.

Sabes que nos conta sobre a nosa saúde?

Imos velo de xeito sinxelo!

Unha análise de sangue é unha proba médica importante para avaliar a saúde dunha persoa.

Axuda a detectar enfermidades e a comprobar se o organismo funciona correctamente.

Coñecer os compoñentes do sangue e a súa función no corpo pode axudar a coidar mellor da túa saúde e a tomar decisións informadas no futuro.

A información básica dunha análise de sangue divídese en dous apartados: o hemograma e a bioquímica.

O hemograma é a parte adicada a buscar no sangue información sobre a cantidade e proporcións das nosas células sanguíneas, xa que teñen funcións clave no corpo.

Por outra banda, a bioquímica analiza substancias químicas que indican como funcionan os órganos e sistemas do corpo.

Mostra os niveis de substancias como glicosa, lípidos (colesterol e triglicéridos) ou ferro, entre outras substancias.

O hemograma reconta as células sanguíneas.

Os valores pódense clasificar en tres categorías:

- A serie vermella (parámetros do sangue),
- As plaquetas ou trombocitos (sangrado),
- A serie branca (os anticorpos).

O sangue ten diferentes tipos de células. As máis importantes son:

- **Glóbulos vermellos:** Transportan osíxeno grazas á hemoglobina. Se temos poucos, podemos estar anémicos, o que pode causar cansazo e debilidade.
- **Plaquetas:** Axudan a que o sangue coagule cando hai unha ferida. Se hai poucas plaquetas, poden producirse sangrados excesivos. Se hai demasiadas, pode aumentar o risco de trombos.
- **Glóbulos brancos (leucocitos):** Defenden o corpo das infeccións. Un nivel alto pode indicar unha infección ou inflamación. Un nivel baixo pode informar de problemas no noso sistema inmunitario.



A sección de bioquímica analiza substancias (como graxas, proteínas, glicosa ou enzimas) que poden indicar un mal funcionamento dos órganos do noso corpo.

- **Glicosa:** Mide o azucre no sangue. Se é moi alto, pode indicar diabetes. Se está demasiado baixa, pode causar fatiga, xa que é a principal fonte de enerxía das nosas células.
- **Colesterol:** Pode ser bo (HDL) ou malo (LDL). O malo en exceso pode ser perigoso para o corazón e a boa circulación do sangue nas veas e arterias.
- **Triglicéridos:** As graxas dos triglicéridos son unha fonte de enerxía. Niveis altos poden aumentar o risco de enfermidades cardiovasculares, xa que endurecen as arterias.
- **Creatinina e urea:** Indican se os riles funcionan ben. Niveis altos sinalan que os riles teñen dificultades para eliminar refugallos.
- **Minerais:** Tamén podemos medir minerais como o sodio, o potasio e o calcio. Son moi importantes para os músculos e os nervios.
- **Ferro e ferritina:** Poden indicar anemia se os seus valores son baixos.

Se algunha vez recibes unha análise de sangue, é bo ter unha idea destes valores e, se hai algo fóra do normal, consultar cun profesional médico.

Agora xa sabes que nos conta o sangue sobre a nosa saúde!

Se algunha vez che fan unha análise, xa entenderás mellor os resultados!

A alimentación, o exercicio e os hábitos saudables axudan moito!

Ata a próxima!