

GPT 38

HbA1c 5,6 %

TSH 2,1

LDL 131

Ferritina 22

Vit. D 19

GUÍA GRATUITA · EDICIÓN 2026

Cómo leer tu analítica

Las 15 cifras que más se miran, explicadas en sencillo: qué mide cada una, qué rangos se manejan y qué preguntar a tu médico.

Cuatro ideas que cambian cómo lees tus resultados

Te llega el PDF del laboratorio, ves un asterisco junto a una cifra y empieza la búsqueda en Google. Antes de seguir, conviene tener claro esto.

1. «Normal» no siempre es «sano»

El rango que pone el laboratorio suele recoger al 95 % de la gente que analiza. Si mucha población tiene hígado graso o sobrepeso, ese «normal» se estira. Por eso algunas guías de especialistas ponen el límite sano más bajo que el laboratorio. Lo verás en la GPT.

2. Cada laboratorio tiene su rango

Los aparatos y los métodos cambian. Una TSH de 4,2 puede salir marcada en un laboratorio y no en otro. Compara siempre con el rango de tu propio informe.

3. Una cifra suelta no es un diagnóstico

El ejercicio intenso del día anterior, una noche de alcohol, un catarro o no ir en ayunas mueven varios valores. Lo que cuenta es la tendencia y el conjunto, y eso lo valora tu médico.

4. Fíjate en las unidades

La glucosa puede venir en mg/dL o en mmol/L, y la vitamina D en ng/mL o en nmol/L. La misma cifra significa cosas muy distintas. Al final tienes una tabla para convertirlas.

01 Glucosa

02 Hemoglobina glicosilada

03 Colesterol total

04 LDL

05 HDL

06 Triglicéridos

07 GPT (ALT)

08 GOT (AST)

09 GGT

10 Creatinina y filtrado

11 TSH

12 Hemoglobina

13 Ferritina

14 Vitamina D

15 Vitamina B12

Glucosa y hemoglobina glicosilada

La glucosa es una foto del azúcar en sangre en ese momento. La **hemoglobina glicosilada (HbA1c)** es más bien una película: refleja la media de los últimos dos o tres meses.

CIFRA	NORMAL	PREDIABETES	DIABETES*
Glucosa en ayunas	70-99 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL o más
HbA1c	Menos de 5,7 %	5,7-6,4 %	6,5 % o más

*El diagnóstico de diabetes no se hace con una sola analítica: hay que confirmarlo con una segunda. Criterios de la Asociación Americana de Diabetes (ADA), los que usan la mayoría de laboratorios españoles.

Qué la mueve

Una cena tardía o copiosa, el estrés, dormir mal o un catarro pueden subir algo la glucosa en ayunas. La HbA1c es más estable, pero puede salir falsamente alta o baja si hay anemia o alteraciones de la hemoglobina.

Dato útil: con la glucosa y la insulina en ayunas se calcula el índice HOMA-IR, una estimación de la resistencia a la insulina. Lo tienes en la [calculadora HOMA-IR y TyG](#).

Qué preguntar a tu médico

- ¿Mi glucosa o mi HbA1c están en zona de prediabetes? ¿Cuándo conviene repetirlas?
- ¿Tiene sentido medir también la insulina?

American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes (2026), capítulo 2: Diagnosis and Classification. Más en [HbA1c: valores normales](#).

Colesterol y triglicéridos

El colesterol no es «malo» en sí: lo necesitas. Lo que importa es cuánto viaja en las partículas que se quedan pegadas a las arterias (el **LDL**) y cuánto en las que lo retiran (el **HDL**).

CIFRA	REFERENCIA HABITUAL	CUÁNDO SE MIRA CON LUPA
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL	240 mg/dL o más se considera alto
LDL	El objetivo depende de tu riesgo (ver abajo)	190 mg/dL o más: siempre merece estudio
HDL	Más de 40 mg/dL en hombres y de 50 en mujeres	Por debajo de esas cifras se considera bajo
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL	200 mg/dL o más es alto; 500 o más, muy alto

El LDL no tiene un único «normal»

Las guías europeas fijan el objetivo según el riesgo cardiovascular de cada persona, que calcula el médico con la edad, la tensión, el tabaco, la diabetes y otros datos:

RIESGO CARDIOVASCULAR	OBJETIVO DE LDL
Bajo	Menos de 116 mg/dL
Moderado	Menos de 100 mg/dL
Alto	Menos de 70 mg/dL
Muy alto	Menos de 55 mg/dL

Lo que casi nadie pide: la ApoB y la lipoproteína(a). La primera cuenta cuántas partículas aterogénicas tienes; la segunda es en gran parte genética y basta medirla una vez en la vida. Pregunta por ellas: [ApoB](#) y [Lp\(a\)](#).

Guías ESC/EAS de dislipemias (2019, actualización 2025). NCEP ATP III para colesterol total, HDL y triglicéridos. Más en [triglicéridos altos](#).

GPT, GOT y GGT: las transaminasas

Son enzimas que viven dentro de las células. Cuando salen a la sangre en más cantidad de la habitual, algo está irritando el hígado (o, en el caso de la GOT, también el músculo).

CIFRA	LÍMITE HABITUAL DEL LABORATORIO	LÍMITE «SANO» DE LA GUÍA AMERICANA
GPT (ALT)	Hasta 40-45 U/L en hombres y 35 en mujeres	29-33 U/L en hombres y 19-25 en mujeres
GOT (AST)	Hasta unos 35-40 U/L	Varía según el laboratorio
GGT	Hasta unos 55-60 U/L en hombres y 35-40 en mujeres	Varía según el laboratorio

Las causas más frecuentes

La primera, con diferencia, es el **hígado graso** ligado al exceso de peso y a la resistencia a la insulina. Después vienen el alcohol (sobre todo en la GGT), algunos medicamentos y suplementos, y las hepatitis. La GOT también sube **uno o dos días después de un entrenamiento duro**, porque sale del músculo.

Dato de Project 170: analizamos 5.438 analíticas de adultos de la encuesta de salud de EE. UU. (NHANES 2021-2023). Uno de cada ocho hombres tenía la GPT dentro del rango del laboratorio pero por encima del límite sano de la guía americana. Puedes ver la mediana de tu edad y sexo en la [herramienta de rangos por edad](#).

Qué preguntar a tu médico

- ¿Mi elevación es leve y aislada o hay que repetirla?
- ¿Merece la pena una ecografía de hígado?
- ¿Alguno de mis medicamentos o suplementos puede explicarla?

Kwo PY y cols. ACG Clinical Guideline: Evaluation of Abnormal Liver Chemistries. Am J Gastroenterol. 2017. Más en [transaminasas altas](#) y [qué significa cada cifra de GPT](#).

Creatinina, filtrado y TSH

La **creatinina** es un desecho del músculo que eliminan los riñones. Con ella, la edad y el sexo, el laboratorio calcula el **filtrado glomerular**, que es la cifra que de verdad dice cómo filtran.

FILTRADO (ML/MIN/1,73 M²) QUÉ SIGNIFICA

90 o más	Normal
60-89	Ligeramente bajo. Frecuente con la edad; solo cuenta como enfermedad si hay otros signos de daño renal
Menos de 60	Si se mantiene más de tres meses, se considera enfermedad renal crónica

Ojo: la creatinina sale más alta en personas muy musculadas, tras comer mucha carne y si tomas **creatina**, sin que el riñón funcione peor. Si es tu caso, díselo a tu médico; existe otra prueba, la cistatina C, que no depende del músculo.

TSH: el termostato del tiroides

La TSH la fabrica la hipófisis para «empujar» al tiroides. Funciona al revés de lo que parece: **TSH alta suele indicar un tiroides que se queda corto**, y TSH baja, uno que trabaja de más. El rango habitual va de unos 0,4 a 4,0 mUI/L y sube un poco con la edad.

Si tomas biotina (vitamina B7, frecuente en suplementos para pelo y uñas), avisa antes de la analítica: puede falsear la TSH y otras hormonas. Muchos laboratorios piden dejarla unos días antes.

KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for CKD. Más en [creatinina alta](#) y [TSH alta o baja](#).

Hemoglobina y ferritina

La **hemoglobina** es la proteína que lleva el oxígeno. La **ferritina** indica cuánto hierro tienes guardado en la despensa. Puedes tener la hemoglobina bien y la despensa casi vacía.

CIFRA	REFERENCIA HABITUAL	CUÁNDO SE MIRA CON LUPA
Hemoglobina	13-17 g/dL en hombres y 12-15,5 en mujeres	Por debajo de 13 (hombres) o 12 (mujeres) se habla de anemia
Ferritina	Unos 30-300 ng/mL en hombres y 15-200 en mujeres	Menos de 15: reservas agotadas. Menos de 30: muchos médicos ya sospechan falta de hierro

La trampa de la ferritina

La ferritina también sube con la inflamación, una infección o el hígado graso. Por eso una ferritina «normal» no siempre descarta que falte hierro, y una alta no siempre significa que sobre. Para afinar, el médico suele mirarla junto al hierro y la saturación de transferrina.

Las causas más habituales de ferritina baja son las reglas abundantes, una dieta pobre en hierro y las pérdidas digestivas. En hombres y mujeres después de la menopausia, una ferritina baja siempre merece que el médico busque la causa.

Qué preguntar a tu médico

- ¿Mi ferritina está baja aunque la hemoglobina esté bien?
- ¿Hay que mirar también el hierro y la saturación de transferrina?

OMS. Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status (2020). Más en [ferritina alta y baja](#) y [hierro sérico](#).

Vitamina D y vitamina B12

Son las dos vitaminas que más se piden. Y las dos tienen una «zona gris» donde los expertos no se ponen de acuerdo.

CIFRA	DÉFICIT CLARO	ZONA GRIS	SUFICIENTE
Vitamina D (25-OH)	Menos de 12-20 ng/mL	20-30 ng/mL	30 ng/mL o más, según la guía
Vitamina B12	Menos de 200 pg/mL	200-300 pg/mL	Más de 300 pg/mL

Vitamina D: un debate abierto

Para la salud del hueso, la Academia Nacional de Medicina de EE. UU. considera suficientes 20 ng/mL. Otras sociedades pedían 30. En 2024 la Sociedad de Endocrinología americana dejó de recomendar medirla de rutina en adultos sanos. Si viene en nmol/L, divide entre 2,5 para pasarla a ng/mL.

Vitamina B12: cuidado con el «normal» bajo

Entre 200 y 300 pg/mL puede faltar B12 aunque no salga marcado. Los médicos lo confirman con otras pruebas, como el ácido metilmalónico o la homocisteína. Toman menos B12 de la cuenta o la absorben peor quienes siguen una dieta vegana sin suplementar, los mayores y quienes toman metformina u omeprazol durante años.

Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011). Demay MB y cols. Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2024. Más en [vitamina D baja](#) y [vitamina B12 baja](#).

Las 15 cifras en una página

Recórtala o guárdala en el móvil. Los rangos son orientativos: manda siempre el de tu laboratorio y la valoración de tu médico.

CIFRA	REFERENCIA ORIENTATIVA (ADULTOS)	QUÉ LA SUELE MOVER
Glucosa en ayunas	70-99 mg/dL	Cena tardía, estrés, mal sueño
HbA1c	Menos de 5,7 %	Anemia, alteraciones de la hemoglobina
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL	Genética, dieta, tiroides
LDL	Según tu riesgo (55-116 mg/dL)	Genética, grasas saturadas
HDL	Más de 40 (H) / 50 (M) mg/dL	Ejercicio, tabaco, triglicéridos
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL	Alcohol, azúcar, no ir en ayunas
GPT (ALT)	Sano: hasta 33 (H) / 25 (M) U/L	Hígado graso, alcohol, fármacos
GOT (AST)	Hasta unos 35-40 U/L	Hígado, ejercicio intenso reciente
GGT	Hasta 55-60 (H) / 35-40 (M) U/L	Alcohol, hígado graso, fármacos
Filtrado glomerular	90 o más	Edad, músculo, creatina
TSH	0,4-4,0 mUI/L	Edad, biotina, momento del día
Hemoglobina	13-17 (H) / 12-15,5 (M) g/dL	Hierro, reglas, altitud
Ferritina	30-300 (H) / 15-200 (M) ng/mL	Reservas de hierro, inflamación
Vitamina D	20-30 ng/mL o más	Sol, estación del año, peso
Vitamina B12	Más de 300 pg/mL	Dieta, edad, metformina, omeprazol

Si tu informe viene en otras unidades

Muchos laboratorios de Latinoamérica y algunos de España usan el sistema internacional (mmol/L, μ mol/L). Así se pasa de una a otra:

CIFRA	DE...	A...	CÓMO
Glucosa	mmol/L	mg/dL	multiplica por 18
Colesterol (total, LDL, HDL)	mmol/L	mg/dL	multiplica por 38,7
Triglicéridos	mmol/L	mg/dL	multiplica por 88,6
Creatinina	μ mol/L	mg/dL	divide entre 88,4
HbA1c	mmol/mol	%	48 mmol/mol = 6,5 %; 39 = 5,7 %
Hemoglobina	g/L	g/dL	divide entre 10
Ferritina	μ g/L	ng/mL	es la misma cifra
Vitamina D	nmol/L	ng/mL	divide entre 2,5
Vitamina B12	pmol/L	pg/mL	multiplica por 1,36

Sin calculadora: el [conversor de unidades de Project 170](#) hace la cuenta por ti para 29 marcadores.

Cómo prepararte para la próxima analítica

- **Ayuno de 8 a 12 horas** si te lo piden (sobre todo para glucosa y triglicéridos). Agua sí.
- **Nada de entrenamiento duro el día antes:** sube la GOT y la creatinina.
- **Sin alcohol 24-48 horas antes:** mueve la GGT y los triglicéridos.
- **Lleva la lista de lo que tomas**, suplementos incluidos (biotina, creatina, hierro).
- **Guarda tus informes** y compáralos: la tendencia dice más que una cifra.

Con la analítica en la mano

Esta guía te ayuda a entender el idioma de tu informe. La interpretación de tus resultados, con tu historia y tu exploración, es cosa de tu médico.

- **Apunta tus dudas antes de la consulta.** Llévalas escritas: en diez minutos se olvidan.
- **Pide copia de todos tus informes** y guárdalos juntos. Comparar años es oro.
- **No te automediques por una cifra.** Ni hierro, ni vitamina D, ni «detox de hígado» sin hablarlo antes.
- **Si algo sale muy alterado o tienes síntomas,** no esperes a la siguiente revisión: pide cita.

Herramientas gratuitas

- [Conversor de unidades de analítica](#)
- [Rangos de GPT, GOT y GGT por edad y sexo](#)
- [Calculadora HOMA-IR y TyG](#)

Sigue informado

Te has apuntado a **170 Weekly**. Cada viernes, en cinco minutos: estudios nuevos explicados en sencillo, un experimento para probar esa semana y un bulo desmontado. Si un correo no te aporta, te das de baja con un clic.

Esta guía es divulgativa. No interpreta resultados individuales, no establece diagnósticos y no sustituye la consulta con un médico. Los rangos son orientativos y varían según el laboratorio, la edad, el sexo y la situación de cada persona.

Redacción Project 170 · Revisado por Álvaro Gómez Molina, fisioterapeuta colegiado nº 10.249 (ICOFM), Máster Universitario en Fisioterapia Invasiva (USP-CEU / MVClinic Institute). Octubre de 2026.