

La analítica que tu médico no suele pedir

Hoja resumen para llevar a la consulta. La columna «**rango deseable**» no es el rango del laboratorio: es la zona donde hay más consenso en que las cosas van bien, y en varios parámetros es más estrecha que el «dentro de lo normal» que te van a informar. Ordenada en dos escalones, del más barato y accesible al más específico.

La tabla completa

Parámetro	Qué informa	Rango deseable
PCR ultrasensible	Actividad inflamatoria general (pídela «ultrasensible» por su nombre)	< 1 mg/L
Neutrófilos / linfocitos	Inflamación sistémica (se calcula del hemograma)	≈ 1 – 2
Ferritina	Depósitos de hierro y reactante de fase aguda (léela con hierro y transferrina)	> 30 ng/mL, sin estar alta
HOMA-IR	Resistencia a la insulina (glucosa × insulina en ayunas ÷ 405)	< 2
HbA1c	Glucemia media de los últimos 3 meses	< 5,7 %
Triglicéridos / HDL	Perfil metabólico y tipo de partícula LDL	< 2
GGT / ALT	Estrés oxidativo e hígado graso metabólico	Mitad baja del rango
Ácido úrico	Componente metabólico e inflamatorio	< 6 (mujer) · < 7 (hombre) mg/dL
Homocisteína	Daño endotelial y estado de vitaminas B (con B12 y folato)	< 10 µmol/L
Vitamina D (25-OH)	Modulación inmunitaria (forma 25-hidroxi, no 1,25)	30 – 50 ng/mL
Índice omega-3	Equilibrio de grasas de la membrana del glóbulo rojo	8 – 12 %
TSH + T4 libre	Función tiroidea (diagnóstico diferencial; +anti-TPO si procede)	TSH 0,4 – 4,0 mUI/L
Calprotectina fecal	Inflamación intestinal orgánica (si el problema es digestivo)	< 50 µg/g

Los rangos varían entre laboratorios y técnicas. Interpreta siempre con los valores de referencia de tu informe y con quien te atiende.

Antes de nada: esto es material divulgativo, no un protocolo diagnóstico. Ningún valor de esta hoja sirve para diagnosticarse ni descartar nada por cuenta propia. Úsala para **preguntar mejor** en la consulta, no para sustituirla.

Cómo prepararte para que los valores sirvan

- **Ayuno de 8 a 12 horas**, con agua permitida: imprescindible para glucosa, insulina y triglicéridos.
- **No entrenes fuerte** las 24-48 h previas: el ejercicio intenso eleva la PCR y puede simular inflamación.
- **Deja pasar 2-3 semanas** desde una infección, vacuna, extracción dental o cirugía menor.
- **Nada de alcohol** los tres días previos: sube GGT y triglicéridos con fidelidad sorprendente.
- **Si tienes reglas abundantes**, evita el hierro y la ferritina en los días justo posteriores a la menstruación.

- **Lleva la lista de lo que tomas** (medicación y suplementos, con dosis): la biotina altera hormonas, los antiinflamatorios la calprotectina y el protector de estómago la B12.
- **Repite en el mismo laboratorio** si vas a comparar: cambiar de técnica mueve cifras sin que cambie nada dentro de ti.

Cuatro errores frecuentes al leer los resultados

1 Confundir «normal» con «óptimo». El rango describe a la población, no define la salud. Una ferritina de 32 y otra de 120 están las dos «dentro» y no significan lo mismo.

2 Concluir de un valor aislado. Una PCR-us de 4 mg/L puede ser inflamación crónica o el resfriado de la semana pasada. Sin repetir, no se sabe.

3 Leer la ferritina alta como exceso de hierro. El error más caro: lleva a evitar el hierro cuando lo que hay es inflamación.

4 Perseguir el número, no la causa. Bajar la PCR no es el objetivo; corregir lo que la mantiene alta sí: plato, sueño, movimiento, grasa visceral y estrés.

Y después. Una analítica es una foto, no una película. Su valor aparece al repetirla: los mismos parámetros, en el mismo laboratorio, 3-4 meses después de haber cambiado algo. Empieza por el primer escalón (lo que suele cubrir tu médico de cabecera); si ahí aparece algo, ya tienes el argumento para ampliar.