

Evitando la Hiper e Hipoglucemia

El Nivel de Glucosa



Hipoglucemia
(Nivel bajo de azúcar en la sangre)



Nivel Normal



Hiperglucemia
(Nivel alto de azúcar en la sangre)

Niveles altos de Azúcar en Sangre – Lo que debe saber

HIPERGLUCEMIA es el término médico para los **niveles altos de azúcar en sangre**. Significa que la cantidad de azúcar en su sangre está por encima del rango normal.

Los niveles de azúcar en sangre se elevan demasiado cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o cuando no responde de manera adecuada a la insulina.

Causas de los Niveles Altos de Azúcar en sangre

Con la diabetes tipo 1 y tipo 2, los niveles altos de azúcar en sangre pueden estar causados por:

- Olvidarse de una inyección de insulina o inyectar una dosis que es muy baja.
- Realizar una actividad física que es menos intensa que la usual.
- Tener una comida mayor de lo que se pretendía;
- Experimentar un evento estresante en el trabajo o el hogar.

¿Cómo puede saber si sus Niveles de Azúcar en sangre son demasiado altos?

Existen varias señales a tener en consideración:

- Usted está más sediento de lo habitual
- Usted necesita orinar más seguido
- Su orina tiene un aroma dulce

Buen manejo de la Diabetes

Para prevenir las consecuencias negativas de la diabetes, se deben mantener los niveles de azúcar en sangre dentro del rango saludable. Por lo tanto, necesita revisar sus niveles de azúcar en sangre varias veces en todo el día. Hable con su profesional de la salud acerca de cuál debería ser su rango meta del nivel de azúcar en sangre y qué tan seguido debe medir sus niveles de azúcar en sangre.

Niveles altos de azúcar en sangre - Lo que debe hacer

Una forma de disminuir el azúcar en sangre es incrementar su nivel de actividad física. Pero si sus niveles de azúcar en sangre son muy altos, podría haber lo que se conoce como cuerpos cetónicos, en la orina. En este caso, ¡no debe hacer ejercicio! Esto se debe a que ejercitarse cuando hay cetonas presentes puede ocasionar que los niveles de azúcar en sangre aumenten incluso más. Pregunte a su médico sobre las pruebas de las cetonas y la mejor forma de llevar sus niveles de azúcar en sangre a la normalidad.

Lo que come tiene una gran influencia en sus niveles de azúcar en sangre. Revise la cantidad y los tipos de alimento que consume y reduzca su ingesta de azúcar.

Si la alimentación saludable y la actividad física no funcionan lo suficientemente bien, su médico puede ajustar el tiempo o la dosis de su insulina u otro medicamento para la diabetes (si ha sido prescrito por su profesional de la salud).

Niveles bajos de Azúcar en Sangre – Lo que debe saber

HIPOGLUCEMIA es el término médico para los **niveles bajos de azúcar en sangre**. Significa que la cantidad de azúcar en su sangre está por debajo del rango normal.

¡Atención! Si sus niveles de azúcar en sangre caen demasiado bajo, está en riesgo de consecuencias severas como accidentes, lesiones, coma y la muerte. ¡Los niveles bajos de azúcar en sangre requieren de acción inmediata!

Pregunte a su profesional de la salud sobre su rango meta de azúcar en la sangre.

Razones de los Niveles Bajos de Azúcar en sangre

Las razones de niveles bajos de azúcar en la sangre pueden ser:

- La dosis de insulina fue muy alta (diabetes tipo 1);
- La dosis de los medicamentos orales para la diabetes fue muy alta y debe ser modificada (diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2 tratados con insulina);
- No se alimentó antes de hacer ejercicio;
- Usted estuvo más activo de lo habitual;
- Usted estuvo tenso o estresado - la tensión o el estrés pueden causar que su cuerpo reaccione con niveles reducidos de azúcar en sangre.

¿Cómo puede saber si sus Niveles de Azúcar en sangre son demasiado bajos?

La forma en que usted reacciona a los niveles bajos de azúcar en sangre puede no ser la misma que la de alguien más. Escuche a su cuerpo y esté alerta ante los siguientes posibles signos:

Sensaciones:

- Hambriento o con náuseas
- Sudoroso, húmedo o frío
- Tembloroso, ansioso o nervioso
- Mareado, somnoliento o vertiginoso
- Débil o fatigado
- Descoordinado, desorientado o delirando

- Fácilmente irritable o impaciente
- Terco, triste o enojado

y/o teniendo:

- Un pulso rápido o acelerado/palpitación
- Un dolor de cabeza
- Visión nublada o alterada
- Pesadillas o gritos mientras duerme
- Una convulsión o pérdida del conocimiento

Niveles bajos de Azúcar en Sangre – Lo que debe hacer

Su profesional de la salud lo educará y le brindará recomendaciones sobre cómo reaccionar ante situaciones de bajo nivel de azúcar en la sangre. En general, se recomiendan los siguientes pasos simples:

1. Coma o beba algo que contenga 15 a 20 gramos de azúcar;
2. Revise sus niveles de azúcar de nuevo después de 15 minutos;
3. Si su nivel de azúcar en sangre sigue muy bajo, repita estos pasos;
4. Cuando su nivel de azúcar regrese a la normalidad, y si no tiene programado comer en las próximas dos horas, coma algo pequeño ahora.

Hipoglucemia severa es cuando ocurre un episodio de muy baja azúcar en sangre y no es capaz de recuperarse sin ayuda. Se puede inyectar una sustancia llamada glucagón, como **tratamiento de emergencia para una muy baja hipoglucemia**. El glucagón contrarresta el efecto de la insulina induciendo al hígado a llevar el azúcar almacenado al torrente sanguíneo.

Si tiene una tendencia de episodios severos de bajos niveles de azúcar en sangre, hable con su profesional de la salud sobre la prescripción de un kit de glucagón y de cómo usarlo.

Si usted tiene hipoglucemia severa y está inconsciente alguien más necesitará darle la inyección de glucagón. Por lo tanto, los miembros de la familia, amigos y colegas necesitan aprender cómo se le debe administrar el glucagón cuando lo necesite.

Es importante controlar sus niveles de azúcar en la sangre

Para prevenir las consecuencias negativas de la diabetes, los niveles de azúcar en la sangre se deben mantener dentro de un rango saludable. Se deben evitar la hiper e hipoglucemia.

El monitoreo de azúcar en sangre se lleva a cabo con un “medidor de glucosa en sangre” o “monitor de glucosa en sangre”. Simplemente tome una gota de sangre por medio de un pinchazo en el dedo y el medidor le indica la cantidad de azúcar que está presente en su sangre en ese preciso momento.

Pregunte a su profesional de la salud sobre su rango meta de azúcar en sangre.

Controlar sus niveles de azúcar en sangre es la forma más importante en la que puede verificar que tan bien está manejando su diabetes.



¿Le gustaría conocer más acerca de la diabetes? Visite nuestro sitio:

www.ascensia.com.mx
Callcenter: 800 953 1327

Fuente: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG Peter Merian-Strasse 90 4052 Basel Switzerland www.diabetes.ascensia.com
Ascensia, el logo de Ascensia Diabetes Care es una marca comercial y/o una marca registrada de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.
Todos los derechos reservados. Fecha de elaboración: Enero 2019.

Registro Sanitario 1239E2015SSA
Aviso de publicidad: 193300202C6791



Evitando la Hiper e Hipoglucemia

