

Glucosa sanguínea alta y diabetes



Su cuerpo usa la insulina con el fin de ayudarle a la glucosa (el azúcar) a llegar a las células para ser usada como fuente de energía. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no tiene suficiente insulina o tiene dificultad al usar la insulina que tiene disponible. Cuando la glucosa se acumula en la sangre en vez de pasar a las células, se llama hiperglicemia (glucosa sanguínea alta).

Cuando no hay suficiente insulina, el cuerpo asimila las grasas para usarlas como energía. Cuando ocurre esto, el cuerpo produce un ácido llamado quetones. El cuerpo no puede aceptar grandes cantidades de quetones, de manera trata de eliminarlos en la orina. Pero el cuerpo no puede eliminarlos todos. Esto conduce a la ketoacidosis – un problema serio que debe recibir tratamiento inmediatamente.

¿Cuáles son las causas de la glucosa sanguínea alta?

La causa de la glucosa sanguínea alta puede ser porque usted:

- comió más de lo que debía
- no comió a la misma hora todos los días
- se encuentra bajo tensión (emocional o física)
- no hizo suficiente ejercicio
- no tomó la insulina o los agentes orales o tomó menos de los que debía
- está enfermo
- ha tomado otras medicinas que afectan los niveles de glucosa sanguínea

Cómo puede sentirse usted

Estar en capacidad de poder decir si usted tiene glucosa sanguínea alta es importante. Conocer las señales y hacer algo al respecto cuando ocurren por primera vez puede ayudar a evitar la ketoacidosis. Usted y las personas que le rodean necesitan saber estas señales:

- tener mucha sed
- tener que orinar a menudo
- sentirse muy cansado o adormecido
- dolores de estómago o náusea



Glucosa sanguínea alta y diabetes

Consejos para la prevención

A menudo la glucosa sanguínea alta es el resultado de no controlar la diabetes. Pero aunque se le ponga cuidado, puede presentarse la glucosa alta en la sangre. La mejor manera es estar preparado cuando esto suceda y evitarla cuando usted pueda:

- sea consciente de lo que la causa
- enséñeles a las personas que pasan tiempo con usted como reconocer las señales
- nunca pase por alto una comida ni coma demasiado
- verifique con frecuencia sus niveles de glucosa
- tome las medicinas cuando usted debe hacerlo y tome las cantidades apropiadas
- hable con su médico sobre cualquier otra medicina que esté tomando
- trate de evitar enfermarse o estar con otros que lo estén
- lleve siempre consigo alguna forma de identificación (como Medic Alert®)
- recuerde que la comida eleva los niveles de glucosa sanguínea mientras que el ejercicio regular la disminuye
- **sepa cuál es su margen recomendado de glucosa sanguínea**



Usted **presenta señales de ketoacidosis si:**

- está corto de respiración
- su aliento huele a frutas
- tiene náuseas y vómito
- tiene la boca seca

verifique su nivel de **glucosa sanguínea**. Luego **llame a su médico inmediatamente** y **beba líquidos** sin azúcar ni cafeína para evitar la deshidratación.

Mi margen saludable de glucosa sanguínea es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____

