

## CONOCER LA GLUCEMIA

Las personas con diabetes sufren variaciones en los niveles de glucosa en sangre y deben controlar tanto niveles altos como los bajos. Ambos pueden ser graves si no se tratan.

### Hiperglucemia e hipoglucemia. ¿Por qué suben y bajan los niveles de glucosa en personas con diabetes?

Se habla de **hiperglucemia cuando los niveles de glucosa están por encima del adecuado.**

Estos niveles se superan por:

- Comer demasiado.
- Inactividad y sedentarismo.
- Enfermedad o estrés.
- Medicación inapropiada.

Los síntomas comunes de la **hiperglucemia**:

- Sensación de sed.
- Orinar con más frecuencia.
- Sensación de hambre o comer más.
- Perder peso.
- Visión borrosa.

¿Cómo actuar si crees que tienes alta la glucosa?

- Mídete el nivel de glucosa de inmediato.
- Habla con tu médico y sigue sus indicaciones.

**La hipoglucemia es una concentración de glucosa en sangre, anormalmente baja.** Está identificada con:

- Comer menos o más tarde de lo habitual.
- Omitir una comida o merienda.
- Hacer más actividad física de lo normal.
- La ingesta de algunos medicamentos para la diabetes.

Los síntomas más comunes de la hipoglucemia:

- Nerviosismo.
- Hambre.
- Confusión.
- Temblores.
- Sudores.
- Mareos o sueño.

Pregunta a tu médico con qué frecuencia te debes revisar el nivel de glucosa en sangre.

Los síntomas pueden ser leves al principio, y empeorar rápidamente si no se las trata.

Si tienes alguno de estos síntomas comprueba tu nivel de glucosa en la sangre.

### ¿Qué hacer si tienes hipoglucemia?

Si tu nivel de glucosa en sangre está **por debajo de 70 mg/dl**, o has identificado alguno de los síntomas de bajada de glucosa, sigue los siguientes pasos:

#### **1. Acude a alguna fuente de glucosa de acción rápida.**

- 1/2 vaso de zumo de fruta o de refresco (no Light).
- 4 cucharadas pequeñas de azúcar.
- 2 cucharadas uvas pasas.
- 1 taza de leche semidesnatada o desnatada.
- 2 a 5 tabletas de glucosa (en la farmacia).

#### **2. Espera 15 minutos y mídete la glucosa de nuevo.**

#### **3. Si todavía estás por debajo de 70 mg/dl, y no te encuentras mejor, repite el paso 1, cada 15 o 20 minutos hasta que la glucosa en la sangre sea de 70 mg / dl o más.**

No distancias las comidas más de una hora hasta que hayas alcanzado un nivel de glucosa en sangre superior a 70 mg/dl.

Si no te recuperas llama inmediatamente a tu médico.

### ¿Cómo se puedes prevenir los altibajos de glucosa?

- Mantén un horario regular para comer, haz ejercicio y no olvides tomar tu medicación.
- Controla los niveles de glucosa en sangre siguiendo las recomendaciones de tu médico.
- Guarda tus registros y compártelos con tu especialista.

Lleva siempre productos con glucosa contigo para poder actuar en cualquier momento ante una hipoglucemia.

Recuerda que los niveles altos o bajos en la sangre pueden agravarse si no se tratan adecuadamente.

*El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.*