

Vida Saludable: Hiperglicemia e Hipoglicemia¹

Jennifer Hillan y Emily Minton²

Si usted padece de diabetes, de vez en cuando puede tener niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglicemia) o niveles altos de glucosa en la sangre (hiperglicemia). Ambas condiciones pueden ser serias si no son tratadas. Por eso es importante aprender sobre la hiperglicemia y la hipoglicemia para que pueda prevenirlas y tratarlas antes de que estas causen problemas adicionales en su salud.

Causas de la Hiperglicemia

Altos niveles de glucosa en la sangre ocurren cuando el cuerpo no posee suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede usar la insulina apropiadamente. Esto puede ser causado por la sobre alimentación, o por no tomar la dosis suficiente de medicamentos para la diabetes, estrés o enfermedad.

Síntomas de la Hiperglicemia

Dado que los niveles de glucosa alta en la sangre ocurren gradualmente, puede que no note los síntomas en el momento. Los síntomas de los que debe estar pendiente son:

- Tener más sed
- Necesidad de ir al baño
- Sensación de debilidad o cansancio
- Visión borrosa

Para controlar la hiperglicemia, es importante examinar los niveles de glucosa en la sangre frecuentemente. Pregúntele a su proveedor de salud cada cuánto debe medirse la glucosa. Él o ella le podrán indicar que nivel puede ser alto para usted.

Tratamientos para la Hiperglicemia

La hiperglicemia puede ser un serio problema si no se trata. Hable con su proveedor de salud acerca de la mejor manera para tratar la hiperglicemia. Él o ella le pueden ajustar sus medicamentos o su plan de alimentación.

Si usted tiene diabetes tipo 1, usted debe hacerse exámenes de orina para cetonas si su nivel de glucosa es sobre los 240 mg/dL. Pregúntele a su proveedor de salud acerca del examen de cetonas.

Previendo la Hiperglicemia

Para prevenir los niveles de glucosa alta en la sangre y los problemas de largo plazo que ocasiona debe:

- Seguir su plan
- Tomar sus medicinas al pie de la letra
- Mantenerse activo casi todos los días de la semana

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Hyperglycemia and Hypoglycemia* (FCS8820). Este documento, FCS8820-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: enero 2007. Revisado: septiembre 2011. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite el sitio EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior ENAFS educadora/entrenadora, y Emily Minton, BS, anterior coordinadora del programa ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

Si padece de diabetes, puede tener bajos niveles de glucosa en la sangre de vez en cuando, inclusive si su diabetes está bajo control. Un nivel bajo de glucosa en la sangre es denominada hipoglicemia o “reacción a la insulina.” Si no es tratada, un nivel bajo de glucosa en la sangre puede causar desmayo.

Siempre mantenga consigo una fuente de azúcar en caso de que el nivel de glucosa baje.

Causas de la Hipoglicemia

Un nivel de glucosa bajo en la sangre puede resultar de falta de una comida al día, comer menos de lo usual, estando más activo que lo acostumbrado, o tomando mucha insulina o medicamentos.

Síntomas de la Hipoglicemia

- Tembladera
- Mareo
- Sudor
- Palidez
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Movimientos torpes
- Cambios repentinos de humor y comportamiento
- Sensación de cosquilleo alrededor de la boca
- Ataques – convulsiones

Su proveedor de salud le indicará con que frecuencia debería examinarse el nivel de glucosa en la sangre. Él o ella también le indicarán que nivel es considerado bajo. Examine el nivel de glucosa en la sangre según su horario y cuando sienta los síntomas de glucosa baja en la sangre.

Si usted siente los síntomas, pero no puede hacerse el examen de glucosa, siga el tratamiento para la hipoglicemia.

Tratamiento para la Hipoglicemia

La manera más rápida y efectiva de tratar la glucosa baja en la sangre es con azúcares tales como:

- tres tabletas o en forma de gel de glucosa
- ½ taza de jugo de frutas o una soda regular (no de dieta)
- cinco a seis pedazos de caramelo duro (no caramelos que sean libres de azúcar)
- cuatro a cinco galletas saladas

Es importante consumir de 15 a 20 gramos de azúcar o carbohidratos para elevar el nivel de glucosa en la sangre a un rango que sea seguro. Pregúntele a su proveedor de salud sobre otras opciones de alimentos y asegúrese de mantener uno o más de esos alimentos consigo a todo momento.

Examine la glucosa en la sangre cada 15 a 20 minutos después de tratarla con azúcar. Si todavía sigue baja, coma o beba otra porción y revise el azúcar de nuevo en 15 a 20 minutos. Si todavía sigue baja busque ayuda.

Es importante tratar rápidamente si tiene un nivel de glucosa bajo en la sangre. Si se empeora usted se puede desmayar. *Si se desmaya usted necesite ayuda INMEDIATA con una inyección de glucagón. Si el glucagón no está disponible debería de llamar 911 o debe dirigirse a emergencias.* Aquellos que lo ayuden no deberían hacerle comer o tomar ningún tipo de alimento o bebida ni tampoco inyectar insulina.

Asegúrese de enseñarle a los miembros de su familia y a otros con los que este diariamente de como utilizar las inyecciones de glucagón.

Previendo la Hipoglicemia

Usted puede prevenir un nivel de glucosa bajo en la sangre siendo consistente con la hora y cantidad de alimentos, meriendas y los medicamentos que toma.

- No saltar comidas o meriendas.
- Consuma la misma cantidad de carbohidratos de comida a comida y de día a día.
- Tome la dosis de medicamento correcta y a la misma hora.
- Planifique con anticipación cuando sea más activo de lo usual. Usted puede que necesite ajustar su medicamento o comer una merienda adicional.

Siempre lleve una fuente de azúcar con usted en caso de que se le bajen los niveles de glucosa.