

*Hable con su
médico o APP
sobre el rango
de glucosa en la
sangre que es
mejor para usted.*

Diabetes: Hipoglicemia e Hiperglicemia

Hipoglicemia

La hipoglicemia ocurre cuando su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) baja demasiado para darle a su cuerpo la energía que necesita para funcionar. Esto también se conoce como nivel bajo de glucosa en la sangre. Un rango objetivo de glucosa en la sangre varía de persona a persona. En la mayoría de los casos, una persona con diabetes que tiene un nivel por debajo de 70 mg/dL necesita un tratamiento para niveles bajos de glucosa en la sangre.

Síntomas

- Hambre
- Nerviosismo y temblores
- Sudoración
- Mareos o aturdimiento
- Somnolencia
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Sensación de ansiedad o de debilidad
- Irritabilidad o cambios de humor

La hipoglicemia también puede ocurrir mientras duerme. Los signos que debe tener en cuenta incluyen:

- Pijamas o sábanas húmedas por el sudor
- Llorar o tener pesadillas
- Sensación de cansancio, irritabilidad o confusión al despertar

Causas de la hipoglicemia

Las personas que toman medicamentos para reducir la glucosa en la sangre pueden tener niveles demasiado bajos de glucosa en la sangre por varias razones, incluyendo:

- Comer comidas o refrigerios que son demasiado pequeños
- Retrasar u omitir comidas
- Tomar demasiados medicamentos para bajar el nivel de glucosa en la sangre
- Aumentar su actividad o ejercicio
- Beber demasiado alcohol

Prevención

Es importante seguir un horario constante para mantener su nivel de glucosa en la sangre en el nivel correcto. Tome su medicamento a la hora habitual con sus comidas y actividades habituales. Estos son algunos consejos para ayudarle a prevenir la hipoglicemia:

- Algunos medicamentos para la diabetes pueden causar niveles bajos de glucosa en la sangre. Pregúntele a su médico o proveedor de práctica avanzada (APP, por sus siglas en inglés) acerca de sus medicamentos.
- Planes de comidas diseñados por su dietista registrado pueden ayudarle a tener comidas constantes que se acomoden a sus preferencias y a su modo de vida.
- Las actividades físicas, como los deportes o el ejercicio, pueden requerir que tome un refrigerio o hacer un ajuste a sus medicamentos. Hable con su médico o APP acerca de lo que es adecuado para usted.
- Controle sus niveles de glucosa en la sangre con regularidad. Simplemente comprobando su nivel de glucosa puede ayudarle a saber si está teniendo un episodio de hipoglicemia. Un nivel de glucosa en sangre es bajo cuando es de 70 mg/dL o menos.
- Mantenga una fuente rápida de azúcar, como tabletas o gel de glucosa, con usted en todo momento. De esta manera, si tiene un episodio de hipoglicemia, puede tratar el problema de inmediato.

Tratamiento — siga la “Regla de 15”

- Si piensa que su nivel de glucosa en la sangre es demasiado bajo, use el medidor de glucosa en la sangre para verificar su nivel. Si su nivel de glucosa en la sangre es 70 mg/dl o menos, siga la “Regla de 15”.
- Si no tiene su medidor con usted y siente síntomas de niveles bajas de glucosa en la sangre, siga la “Regla de 15” hasta que se sienta mejor.
- “Regla de 15”
 1. Tome 15 gramos de un carbohidrato de acción rápida. **Toma solo 1 de estos:**
 - 3 a 4 pastillas de glucosa o un tubo de gel de glucosa
 - Caja de jugo pequeña (4 onzas)
 - 3 sobres de azúcar
 - 8 onzas de leche descremada
 2. Espere 15 minutos.
 3. Revise su nivel de glucosa en la sangre nuevamente.
 4. Repite este tratamiento hasta que su nivel de glucosa en la sangre este dentro de su rango objetivo o si no tiene su medidor, hasta que se sienta mejor.

Hiperglicemia

La hiperglicemia es otro nombre para la glucosa en la sangre alta. Hable con su médico o APP sobre el rango de glucosa en la sangre adecuado para usted.

Síntomas

- Sed
- Micción frecuente
- Cansancio
- Visión borrosa
- Sentirse más hambriento
- Piel seca
- Heridas que curación lenta

Causas de la hiperglicemia

Sus niveles de glucosa en la sangre pueden subir demasiado por muchas razones, entre ellas:

- Un cambio o aumento en la cantidad de los alimentos que come
- Dosis incorrecta o dosis perdidas de insulina o medicamentos para la diabetes (pastillas o inyectables)
- Tomar medicamentos que tienen hiperglicemia como efecto secundario
- No hacer suficiente actividad física
- Estrés emocional
- Enfermedad o infección

Complicaciones a largo plazo

Hay problemas a largo plazo que pueden desarrollar a tener hiperglicemia, incluido:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal
- Pérdida de la visión
- Daño a los nervios
- Daño hepático
- Llagas en la piel
- Infección

Prevención y tratamiento

Puede evitar la hiperglicemia en muchos casos. Siga estos pasos para ayudar a controlar su sangre:

- Mantenga un registro de los alimentos que come.
- Busque maneras de mejorar sus hábitos de alimento.
- Pide ayuda a su dietista registrado.

- Tome su insulina o medicamentos para la diabetes (pastillas o inyectables) en las dosis prescritas y a las horas correctas. Comuníquese con su médico o APP si tiene preguntas.
- Bebe suficiente agua para evitar la deshidratación.
- Trate de aumentar su actividad física de manera lenta y hazlo parte de su estilo de vida.
- Reduzca el estrés mediante el entrenamiento de relajación o el manejo de estrés.
- Comuníquese con su médico o APP lo antes posible para recibir tratamiento si este enfermo.
- No se salte los medicamentos para la diabetes ni la insulina los días que este enfermo.