

Hable con su médico acerca de qué rango de azúcar en sangre es mejor para usted.

Diabetes: Hipoglicemia e Hiperglicemia

Hipoglicemia

La hipoglicemia se presenta cuando su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) disminuye por debajo de lo necesario para proporcionar suficiente energía para las actividades de su cuerpo. A esto también se le llama baja glucosa en sangre. El rango normal de glucosa en la sangre varía de persona a persona. El nivel normal está, de manera aproximada, entre 65 y 99 mg/dL. En la mayoría de los casos, los pacientes con niveles inferiores a 70 mg/dL reciben tratamiento por bajo nivel de glucosa en la sangre. Hable con su médico acerca de qué nivel de glucosa en la sangre es mejor para usted.

Síntomas

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

La hipoglicemia también puede presentarse mientras duerme. Entre los signos que debe tener en cuenta, se incluyen:

- Pijamas o sábanas húmedas por sudoración
- Gritar o tener pesadillas
- Sensación de cansancio, irritabilidad o confusión al despertar

Causas de la hipoglicemia

Las personas que toman medicamentos que bajan el nivel de glucosa en la sangre pueden experimentar bajas excesivas de su nivel de glucosa en la sangre por varias razones, incluyendo:

- Tomar comidas o refrigerios muy pequeños o espaciados, o saltárselos
- Dosis excesivas de medicamentos para bajar el nivel de glucosa en la sangre
- Aumento de la actividad o del ejercicio
- Consumo excesivo de alcohol

Prevención

Es importante seguir un horario constante para que la hora habitual de toma de sus medicamentos se acople a sus comidas y actividades habituales. Para ayudarle a prevenir la hipoglicemia, debe recordar varias cosas:

- **Algunos medicamentos para la diabetes** pueden ocasionar bajo nivel de glucosa en la sangre; consulte a su médico acerca de sus medicamentos.
- Seguir **planes de comidas** diseñados por su dietista 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 los medicamentos que toma. Hable con su médico acerca de qué le conviene.
- Las personas con diabetes deben verificar con regularidad su **nivel de glucosa en la sangre**. El simple hecho de verificar le ayudará a saber si está experimentando un episodio hipoglucémico. Si su nivel de glucosa en la sangre es de 70 mg/dL o menor, a esto se le considera un bajo nivel de glucosa en la sangre.
- **En todo momento, tenga a la mano una fuente veloz de azúcar, tales como tabletas o gel de glucosa**, de manera que pueda tratar el problema de inmediato si se presenta un episodio de hipoglicemia.

Tratamiento – siga la “Regla del 15”

- Si piensa que su nivel de glucosa en la sangre es muy bajo, use el medidor de glucosa en sangre para verificar su nivel.
- Si está en 70mg/dL o por debajo, ingiera 15 gramos de un carbohidrato de rápida acción.

Tome sólo 1 de los siguientes:

- De 3 a 4 comprimidos de glucose o tubo de gel de glucose
- 4 onzas de cualquier jugo de frutas o de una gaseosa normal
- 8 onzas de leche descremada
- 3 paquetes de azúcar
- Espere 15 minutos.
- Compruebe su nivel de glucosa en la sangre de nuevo.
- Repita el tratamiento hasta que su nivel de azúcar en sangre se encuentre dentro del rango normal.

Si no tiene su medidor con usted, y siente síntomas de un bajo nivel de glucosa en la sangre, siga la “Regla del 15”.

Hiperglicemia

Hiperglicemia es otra manera de llamar a un alto nivel de glucosa en la sangre. Hable con su médico acerca de qué rango de glucosa en la sangre es mejor para usted.

Síntomas

- Sed
- Orina frecuente
- Fatiga
- Visión borrosa
- Aumento del apetito
- Piel seca
- Heridas que demoran en cicatrizar

Causas de la hiperglicemia

La hiperglicemia puede presentarse por varias razones, incluyendo:

- Cambio o incremento de los alimentos que se consumen
- Dosis incorrecta o pérdidas de insulina o medicamentos para la diabetes (pastillas o inyectables)
- Como efecto colateral de algunos medicamentos
- Actividad física insuficiente
- Estrés emocional
- Por enfermedad

Complicaciones a largo plazo

- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad renal
- Pérdida de la visión
- Daño nervioso
- Daño hepático
- Úlceras cutáneas
- Infecciones

Prevención y tratamiento

En muchos la hiperglicemia puede evitarse. Recuerde estas medidas recomendadas para ayudarlo a mantener su nivel de glucosa en la sangre controlado.

- **Revise su consumo de alimentos** y busque maneras de mejorar su patrón de alimentación. Pídale ayuda a su dietista.
- **Consuma insulina o medicamentos para la diabetes (pastillas o inyectables)** en las dosis recetadas y a las horas adecuadas. Si tiene inquietudes, consulte a su médico.
- Para prevenir la deshidratación, **beba agua en abundancia**.

- **Intente aumentar su actividad física** de manera gradual y hágalo parte de su estilo de vida.
- **Piense en maneras de reducir el estrés** mediante entrenamiento en relajación o control del estrés.
- Si está enfermo, **acuda a su médico** para garantizar que la enfermedad es tratada tan pronto como sea posible.
- **Los días que esté enfermo, no se salte sus medicamentos para la diabe.** Consulte a su médico.