

## Glucosa en la sangre: altas y bajas

### Altas y Bajas de la Glucosa en la Sangre (azúcar) Démosle un Vistazo

Los niveles de la glucosa suben y bajan durante el transcurso del día debido a: medicamentos, comida, actividades, enfermedad o estrés. Si tus niveles de glucosa están altos ó muy bajos, es normal el no sentirse bien. Niveles altos a través del tiempo han mostrado un riesgo alto con enfermedades crónicas asociadas con la diabetes. Niveles de glucosa que bajan demasiado puede causar consecuencias muy serias. Tu glucosa no será siempre exactamente igual, pero es importante mantenerla dentro de lo aceptable para evitar complicaciones y sentirse mucho mejor. Tu médico o proveedor de salud puede ayudarte a decidir el nivel más apropiado para ti.

#### ¿Qué es glucosa alta en la sangre?

Glucosa alta en la sangre se le conoce como *Hiper glucemia*. Estudios revelan que niveles altos de glucosa con el transcurso del tiempo pueden causar otros problemas de salud como: ataques del corazón, daños en los nervios, problemas de visión y de los riñones y derrame cerebral. La glucosa alta puede ser causada por ambos factores dentro ó fuera de tu control y frecuentemente, no muestra síntomas. Es importante el tratar de determinar la causa de la glucosa alta y buscar la forma para corregirla.

#### ¿Qué es glucosa baja en la sangre?

Glucosa baja en la sangre se le conoce como Hipoglucemia. Cuando tienes un nivel bajo de la glucosa usualmente, sientes síntomas y requiere tratamiento inmediato para subir la azúcar en la sangre; 70 es considerado muy bajo. Habla con tu proveedor médico para determinar un nivel diferente o apropiado para ti. La glucosa baja puede tener numerosas causas y es importante el encontrar la

razón por la cual estás experimentando “bajas” y tratar de corregirla y prevenir dichos episodios. Recuerda, solo porque tienes diabetes no estás a un riesgo alto de tener la glucosa baja. Estás a un riesgo alto, si estás tomando medicamentos para la diabetes incluyendo insulina. Tu proveedor de cuidado de salud puede ayudarte a determinar si estás a riesgo de glucosa baja.

#### ¿Cómo saber si los niveles de glucosa en mi sangre están normales?

Hay dos formas de saber si tus niveles de glucosa están bajo control y dentro de los parámetros. Usando un metro para la glucosa puedes hacer la prueba en casa, esto te ayuda a saber diariamente tus niveles. Esto se llama monitorizando a uno mismo la glucosa en la sangre. También debes hacerte la prueba con el doctor o laboratorio para determinar el control de la glucosa en un período de 2-3 mese. **Esta prueba se le llama hemoglobina A1C y debe hacerse al menos dos veces al año.** La prueba que te haces a ti mismo te ayuda a las decisiones diarias que debes hacer para tu cuidado y la prueba A1C ayuda a tu proveedor médico y a ti a identificar si cambios deben ser considerados para tu plan de tratamiento. Muchas personas con diabetes usan estos dos recursos para el manejo mejor de su diabetes.

#### ¿Cuáles deben ser mis números de la glucosa en mi sangre?

De acuerdo a la Asociación Americana de la Diabetes, si tienes diabetes, lo siguiente son recomendaciones para los niveles de glucosa en la sangre:

▶ Antes de la comida	70 - 130 mg/dL
▶ 1-2 hrs después de la comida	under 180 mg/dL
▶ A1C	below 7%

Hay muchas razones por el cual tu nivel de glucosa en la sangre está fuera de los niveles. Lo importante es tratar de identificar la razón de esta causa para así tomar las precauciones necesarias para corregir el problema y prevenir en el futuro. Tu proveedor de servicios médicos de la diabetes puede ayudarte a identificar el problema y ver el patrón y ofrecer sugerencias que te puedan ayudar a resolver tu situación en particular.

## Las Altas

### Causas de glucosa alta en la sangre

- El no tomar suficiente medicina de la diabetes u olvidar tomar la dosis
- Inactividad
- Comiendo comidas con demasiados carbohidratos
- Estrés
- Enfermedad
- Cambios hormonales

### Síntomas de la glucosa alta en la sangre

Frecuentemente los síntomas asociados con los niveles de glucosa alta pueden ser sutiles ó quizás no sientas ningún síntoma. Los indicios de la glucosa alta en la sangre frecuentemente depende de cómo se sienta la persona cuando es diagnosticada con diabetes: fatiga, sed intensa, pérdida de peso, orinar con mucha frecuencia, visión borrosa y mucho apetito entre otras.

## Cómo prevenir y tratar la glucosa baja en la sangre

Prevención	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar medicamento como indica</li> <li>• Seguir el plan de comida</li> <li>• Activo físicamente</li> <li>• Busca formas de lidiar con estrés</li> <li>• Trata enfermedades e infecciones inmediatamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir plan establecido con tu proveedor de servicios médicos</li> <li>• Tomar más líquidos sin azúcar y limitar meriendas</li> <li>• Quizás necesites más medicamentos, discute esto con tu doctor</li> <li>• Más actividades a menos que se le haya dicho lo contrario*</li> </ul>

\*Si tienes diabetes tipo 1, verifica siempre tu cetona en la orina antes de hacer ejercicios, si tu glucosa en la sangre es sobre 240 mg/dl. Las cetonas son sustancias producidas cuando tu cuerpo quema grasas en vez de glucosa para energía. En la presencia de cetonas los ejercicios pueden empeorar tu nivel alto de glucosa. Comunícate con tu proveedor de salud médica si tienes cantidades moderadas o grandes de cetonas en tu orina porque esto puede causar problemas serios.

## Las Bajas

### Causas de glucosa baja en la sangre

- El consumo de muy poca comida y pocos carbohidratos de lo usual
- El ayunar o no comer comidas o meriendas a tiempo
- Tomando medicina de diabetes en exceso
- Demasiadas actividades más de lo usual
- Tomando bebidas alcohólicas sin comer

### Síntomas de la glucosa baja en la sangre

Una persona experimentando "una baja en la azúcar" puede sentir síntomas de mareos, sudor, temblor, presión en la cabeza, hambre, debilidad, confusión, ansiedad, cansancio, náuseas e irritación. Es posible también sentir taquicardias o dolor de cabeza. No todas las personas sienten los mismos síntomas cuando su glucosa está baja. Algunos no sienten síntoma alguno cuando su glucosa en la sangre comienza a bajar. Si la glucosa baja no se trata puede causar episodios de desmayos. Asegúrate que un amigo o familiar entiende tus síntomas de azúcar baja y puede ayudarte en caso de que tú no puedas hacerlo o que sepan como llamar y pedir servicios de ayuda médica. En caso de que estés inconsciente, nunca deben darte nada por boca.

## Cómo prevenir y tratar la glucosa alta en la sangre

### Prevención

- No ayune ni atrase sus comidas
- Incluya carbohidratos en su plan de comida
- Verifique su glucosa en la sangre y coma una merienda antes de actividad física si es necesario

- Toma la cantidad de medicina recetada cada día. Usa recordatorios para no repetir la dosis que ya has tomado.
- No ingieras bebidas alcohólicas en estómago vacío

### Tratamiento

Es muy importante que la glucosa baja en la sangre sea tratada tan pronto sientas los síntomas. Tu nivel de glucosa en la sangre puede continuar bajando hasta que hagas algo para subirla. No todos sienten los mismos síntomas cuando su glucosa en la sangre es baja, así que, haz la prueba de tu glucosa si puedes y aprende a identificar cómo tu cuerpo te deja saber que tu glucosa está baja.

**Si tu glucosa en la sangre está bajo tu parámetro establecido (usualmente bajo 70):**

- Come ó toma algo por los menos con 15 gramos de Carbohidratos (ver abajo)
- Espera 15 minutos y prueba tu glucosa otra vez
- Si tu glucosa está bajo el límite establecido o no te sientes mejor, come y toma algo otra vez con por lo menos 15 gramos de carbohidratos y hazte la prueba nuevamente en 15 minutos.
- Cuando tu nivel de glucosa llegue al nivel deseado, toma una merienda o comida para prevenir que la glucosa vuelva a bajar.

### Comidas para el tratamiento de la glucosa baja en la sangre

- 2-3 tabletas de glucosa
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 5-6 pedazos de dulces
- 1/2 taza de soda **regular**
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de leche

### Puntos Importantes para Recordar

1. Reconocer las causas e indicios de los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre
2. Tener líquidos sin azúcar disponibles para el tratamiento de la glucosa alta en la sangre
3. Mantén una fuente de carbohidratos/azúcar disponibles en caso de emergencia para tratar los niveles bajo de la glucosa
4. Usa identificación médica, identificando que eres diabético
5. Habla con tu proveedor de servicios médicos acerca de cambios necesarios en tu plan de tratamiento para ayudar a prevenir niveles altos y bajos de la glucosa

