

Hiperglucemia

El alto nivel de azúcar en la sangre se presenta cuando el cuerpo produce muy poca insulina o cuando no es capaz de usar dicha insulina de la manera apropiada. La insulina es una hormona que le ayuda al cuerpo a usar la glucosa (azúcar) como energía y es producida por el páncreas.

El nivel alto de azúcar en la sangre también se denomina glucosa alta en la sangre o hiperglucemia.

Síntomas de hiperglucemia

Los síntomas de hiperglucemia pueden abarcar:

- Estar muy sediento.
- Tener visión borrosa.
- Tener la piel seca.
- Sentirse débil o cansado.
- Necesidad de orinar mucho.

Usted puede tener otros síntomas más serios si su nivel de azúcar en la sangre resulta muy alto.

En qué pensar cuando el azúcar en la sangre está alto

La hiperglucemia puede causarle daño. Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, usted necesita saber cómo bajarlo. Las siguientes son algunas preguntas para que usted se haga si el azúcar en la sangre está alto:

¿Está comiendo correctamente?

- ¿Está comiendo demasiado? ¿Ha estado siguiendo su plan de comidas para la diabetes?
- ¿Consumió una comida con alto contenido de grasa o rica en fibra?

¿Está tomando sus medicamentos para la diabetes correctamente?

- ¿Su médico ha cambiado sus medicamentos?
- ¿Si usted toma insulina, ha estado tomando la dosis correcta?
- ¿Siente temor de tener hipoglucemia? ¿Está eso llevándolo a comer demasiado o tomar muy poca insulina u otro medicamento para la diabetes?
- ¿Se ha inyectado insulina en una cicatriz o área sobrecargada? ¿Ha estado rotando sitios?

¿Qué más ha cambiado?

- ¿Ha estado menos activo de lo normal?
- ¿Tiene un resfriado, gripe u otra enfermedad?
- ¿Ha tenido algo de estrés?
- ¿Ha estado revisando su azúcar en la sangre?
- ¿Ha subido de peso?

Prevención de la hiperglucemia

Cuando tenga diabetes, aprenderá a usar la dieta, el ejercicio y los medicamentos o la insulina para esta enfermedad con el fin de prevenir los niveles altos de azúcar en la sangre.

Usted y su médico:

- Fijarán una meta a lograr con sus niveles de azúcar en la sangre para diferentes horas durante el día. Esto le ayuda a manejar su glucemia.
- Decidirán con qué frecuencia necesita revisarse su azúcar en la sangre en la casa.

Si su azúcar en la sangre es superior a sus metas durante 3 días y usted no sabe por qué, revise su orina en busca de cetonas y luego llame al médico o al personal de enfermería.