

Diabetes: Nivel alto de azúcar en la sangre - [Diabetes: High Blood Sugar]



Hiperglucemia significa que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Puede suceder si omite su medicamento para la diabetes, si no come alimentos saludables o no hace ejercicio. Las enfermedades, el estrés y las hormonas también pueden causar que se eleve el azúcar en la sangre. En algunas personas, esto ocurre sin motivo aparente.

Es muy importante revisar su nivel de azúcar en la sangre si toma insulina. El nivel alto de azúcar en la sangre suele desarrollarse lentamente en personas que tienen diabetes tipo 2, pero ocurre más rápido en personas con diabetes tipo 1. Si tiene diabetes tipo 2, puede llevar días para que el azúcar en su sangre suba demasiado. Es posible que pueda prevenir esto y evitar una emergencia.

Signos de nivel alto de azúcar en la sangre

Es posible que tenga un **nivel alto leve de azúcar en la sangre** si:

- Siente mucha sed y orina más.
- Tiene la piel seca y caliente.

Es posible que tenga un **nivel alto moderado de azúcar en la sangre** si:

- Respira rápida y profundamente.
- Tiene aliento con olor afrutado.
- Tiene dolor abdominal, falta de apetito o vómito.
- Se siente mareado o débil.
- Orina menos.
- Tiene visión borrosa que empeora poco a poco.
- Se siente somnoliento y tiene dificultad para despertarse.

Es posible que tenga un **nivel alto grave de azúcar en la sangre** si:

- Tiene frecuencia cardíaca rápida con pulso débil.
- Tiene respiración rápida y profunda acompañada de aliento con olor fuerte y afrutado.
- Se siente muy somnoliento y débil.
- Se desmayó o perdió el conocimiento.

Cómo prevenir el nivel alto de azúcar en la sangre

- Pegue una lista de síntomas donde pueda verla a menudo. Asegúrese de que los demás conozcan los síntomas y qué hacer en caso de una emergencia.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, especialmente si está enfermo o no está haciendo su rutina normal.
- Enséñeles a otras personas en su trabajo y en el hogar a revisarle su nivel de azúcar en la sangre.

- Tenga una pulsera de alerta médica u otro tipo de identificación médica con usted en todo momento.
- Elabore un plan. Hable con su médico sobre cuánta insulina debe tomar, según su nivel de azúcar en la sangre.
- Tome los medicamentos como le fueron recetados. No omita su medicamento para la diabetes o las dosis de insulina sin consultar antes con su médico.
- Asegúrese de permanecer bien hidratado, especialmente si su nivel de azúcar en la sangre es alto.

Qué hacer si su nivel de azúcar en la sangre es alto

Si su nivel de azúcar en la sangre es de 350 o superior:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre nuevamente para estar seguro de que su medidor está leyendo correctamente.
- Tómese la temperatura. Si es de 100°F (37.7°C) o más, llame a su médico o siga el plan que acordaron usted y su médico.
- Si su medidor sigue indicando alto:
 - Si no tiene síntomas, llame a su médico de inmediato o haga lo que usted y su médico decidieron.
 - Si tiene síntomas graves, **llame al 911 de inmediato.**
 - Si su azúcar en la sangre está volviendo a la normalidad, siga su plan habitual para la diabetes.

Si su azúcar en la sangre es de 250 a 350 y está usando pastillas o insulina:

- Si omitió su dosis de pastillas para la diabetes o de insulina de acción prolongada, tome la dosis omitida.

- Si utiliza insulina, tome el medicamento que le recetó su médico. Si usted y su médico no han decidido esto, llame a su médico para pedir consejo.
- Beba agua o líquidos sin calorías. Evite el café, el alcohol, las sodas y cualquier cosa que contenga mucha azúcar.
- Si su médico se lo indicó, hágase una prueba de orina para detectar cetonas. Si tiene 1+ o una cantidad de moderada a alta de cetonas en la orina, llame a su médico.
- Si su temperatura es de 100°F (37.7°C) o más, llame a su médico o siga el plan que le dio su médico.
- Espere 30 minutos después de tomar insulina o 1 hora después de tomar sus pastillas. Vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre:
 - Si su nivel de azúcar en la sangre disminuye, siga su plan habitual para la diabetes.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre permanece igual o empeora y usted tiene síntomas graves, **llame al 911 de inmediato.**
 - Si su nivel de azúcar en la sangre permanece igual o empeora y no tiene síntomas, llame al médico de inmediato.

Si su azúcar en la sangre es de 250 a 350 y no está usando medicamentos:

- No coma ningún alimento con azúcar ni carbohidratos.
- Beba agua o líquidos sin calorías. Evite el café, el alcohol, las sodas y cualquier cosa que contenga mucha azúcar.
- Si su médico se lo indicó, hágase una prueba de orina para detectar cetonas. Si tiene 1+ o una cantidad de moderada a alta de cetonas, llame a su médico.

- Si su temperatura es de 100°F (37.7°C) o más, llame a su médico o siga el plan que le dio su médico.
- Si tiene síntomas graves, vuelva a revisar **de inmediato** su nivel de azúcar en la sangre. Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre no ha disminuido o ha permanecido igual.
- Si no tiene síntomas, vuelva a revisar **en 30 minutos** más su nivel de azúcar en la sangre. Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre no ha disminuido o ha permanecido igual.
- Si su azúcar en la sangre está volviendo a la normalidad, siga su plan habitual para la diabetes.

Si su azúcar en la sangre está por encima de su nivel ideal, pero es menor de 250:

- Si esto ocurre mucho, pregúntese si está tomando sus medicamentos y siguiendo sus planes de alimentación. Si es así, hable con su médico. Es posible que necesite ajustar sus medicamentos.
- Si su médico no le ha dado límites específicos para los niveles de azúcar en la sangre, utilice los siguientes:
 - 70 a 130 antes de las comidas.
 - Menos de 180 de 1 a 2 horas después de las comidas.

