

## Diabetes: Lecturas de niveles de azúcar en la sangre - [Diabetes: Blood Sugar Readings]



### ¿Qué es una lectura de nivel de azúcar en la sangre?

Una lectura de nivel de azúcar en la sangre muestra la cantidad de azúcar, o glucosa, que hay en su sangre. Una prueba de su nivel de azúcar en la sangre podría hacerse para:

- Verificar si tiene diabetes.
- Ver qué tan bien está funcionando el tratamiento para la diabetes.
- Verificar si tiene diabetes que se produce durante el embarazo (diabetes gestacional).
- Verificar si hay niveles bajos o altos de azúcar en la sangre (hipoglucemia o hiperglucemia).

### ¿Cuáles son las lecturas normales de niveles de azúcar en la sangre?

Existen varios tipos de pruebas de niveles de azúcar en la sangre. Los resultados normales pueden variar de un laboratorio a otro. Hable con su médico sobre lo que podría significar cualquier resultado anormal, y sobre cualquier síntoma y otros problemas de salud que tenga.

### Valores normales para adultos que NO tienen prediabetes o diabetes

Cuando no ha comido (nivel de azúcar en la sangre en ayunas):	Menos de o igual a 100
2 horas después de comer (posprandial):	Menos de 140 si tiene 50 años de edad o menos; menos de 150 si tiene entre 50 y 60 años; menos de 160 si tiene 60 años o más
Al azar (no planeado):	Los niveles varían dependiendo de cuándo y cuánto consumió en la última comida. En general: de 80 a 120 antes de las comidas o al despertarse; de 100 a 140 a la hora de acostarse.

### Valores ideales para personas adultas no embarazadas que tienen prediabetes o diabetes

Cuando no ha comido (nivel de azúcar en la sangre en ayunas):	De 70 a 130
2 horas después de comer (posprandial):	Menos de 180

## ¿Qué causa valores anormales de azúcar en la sangre?

El nivel alto de azúcar en la sangre puede ser causado por:

- Diabetes o prediabetes.
- Ciertos medicamentos, como los corticosteroides.

El nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser causado por:

- Ciertos medicamentos, especialmente los utilizados para tratar la diabetes.
- Enfermedades del hígado como la cirrosis.

En muy pocas ocasiones, los niveles altos o bajos de azúcar en la sangre pueden ser causados por otros problemas médicos que afectan los niveles hormonales.

## Prediabetes y diabetes

El azúcar en la sangre es utilizado como energía en su cuerpo.

Normalmente, su nivel de azúcar en la sangre se eleva ligeramente después de comer. Esto hace que su páncreas libere insulina.

La insulina es una hormona que ayuda a su cuerpo a usar y a controlar la cantidad de azúcar en su sangre.

Diabetes o prediabetes significa que su cuerpo tiene problemas para elaborar o utilizar la insulina.

Esto significa que el nivel de azúcar en la sangre puede llegar a ser demasiado alto.

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios y los vasos sanguíneos.

**Prediabetes** significa que su nivel de azúcar en la sangre está por encima de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para indicar que tiene diabetes.

Sin tratamiento, la prediabetes puede convertirse en diabetes tipo 2.

- Si su nivel de azúcar en la sangre cuando no ha comido (nivel de azúcar en la sangre en ayunas) está entre 100 y 125, usted tiene prediabetes.

**La diabetes** es una afección de por vida en la cual el azúcar se queda en la sangre en vez de entrar en las células del cuerpo para ser utilizado como energía.

Podría tener diabetes si, al menos en dos días diferentes:

- Su nivel de azúcar en la sangre en ayunas es de 126 o superior.
- Su prueba de 2 horas de tolerancia oral a la glucosa da como resultado 200 o superior.
- El resultado de su prueba A1c es de 6.5% o más. (La prueba A1c es un análisis de sangre que revisa su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 2 o 3 meses).
- El resultado de su prueba al azar de glucosa en sangre es de 200 o más y tiene síntomas de diabetes. Estos pueden incluir:
  - Sed frecuente.
  - Orinar frecuentemente.
  - Pérdida de peso.

## ¿Dónde puede averiguar más?

Hable con su médico para obtener más información acerca de sus lecturas de niveles de azúcar en la sangre.

Las siguientes organizaciones pueden ayudarle a aprender más sobre la diabetes y la prediabetes:

**Asociación Americana de Educadores de la Diabetes (American Association of Diabetes Educators)** 1-800-338-3633 o [www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)

**Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)** 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**Programa Nacional de Educación en Diabetes  
(National Diabetes Education Program)**  
1-800-438-5383 o [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**Centro Coordinador Nacional de Información  
sobre Diabetes (National Diabetes  
Information Clearinghouse)** 1-800-860-8747  
o [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)



©2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2012-05-zu1861

