



Hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre)

El exceso de glucosa (azúcar) en sangre se denomina hiperglucemia o glucosa en sangre alta. La glucosa en sangre alta puede ser un problema grave si no se trata, por lo que es importante tratarla en cuanto la detecte.

Posibles causas de hiperglucemia

- Comer demasiada comida, en especial carbohidratos
- Estar menos activo de lo habitual
- Necesitar un cambio en su medicamento para la diabetes
- Estar enfermo
- Tener estrés



Signos de hiperglucemia

La hiperglucemia puede no presentar síntomas. Si tiene síntomas, estos pueden incluir:

- Aumento de la sed
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Sensación de cansancio
- Perder peso sin proponérselo
- Piel seca y con picazón
- Visión borrosa
- Sensación de apetito
- Heridas o infecciones de la piel que no cicatrizan

Qué debe hacer

- Controle sus niveles de glucosa en sangre regularmente según las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud.
- Beba líquidos sin azúcar ni cafeína, como agua o gaseosas dietéticas. No beba jugo de frutas.
- Controle el nivel de cetonas en sangre u orina según lo indicado.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de cuándo llamar si sus niveles de glucosa en sangre y cetonas no regresan a los niveles deseados.
- Cuando esté enfermo, controle su nivel de glucosa en sangre al menos cuatro veces al día o según lo recomendado por su proveedor de cuidados de la salud. Si toma insulina o medicamentos para la diabetes, siga su plan para los días que esté enfermo.

Hiperglucemia (nivel alto de glucosa en sangre)

Prevención de la glucosa en sangre alta

Para evitar que su nivel de glucosa en sangre suba demasiado:

- Siga su plan de alimentación. Coma solo la cantidad de comida que indica su plan de alimentación.
- Siga su plan de ejercicio.
- Tome su insulina o medicamentos para la diabetes según las indicaciones de su equipo de cuidados de la salud. Asimismo, controle su nivel de glucosa en sangre según lo indicado.
- Controle el estrés.
- Cuando esté enfermo, siga el plan para los días en que está enfermo.

Otras cosas para hacer

- Lleve una tarjeta de identificación médica o use un brazalete de alerta médica. Debe indicar que usted tiene diabetes. Puede proporcionar información crítica acerca de su estado de salud en caso de emergencia.
- Asegúrese de que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo conozcan los signos de nivel alto de glucosa en sangre. Indíqueles qué hacer si su nivel de glucosa en sangre sube demasiado y no puede manejarlo solo.
- Hable con su equipo de cuidados de la salud acerca de qué más hacer para evitar un nivel alto de glucosa en sangre.

Nota especial: Beba mucho líquido sin azúcar y sin cafeína cuando detecte síntomas de hiperglucemia. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si continúa teniendo episodios de hiperglucemia.