




Niveles altos y bajos de glucemia



La guía TRUEinsight™ le ayudará a reconocer y comprender los síntomas de los niveles altos y bajos de glucemia y la manera de tratarlos.

El control de los niveles de glucemia es importante si desea sentirse muy bien y evitar las complicaciones de la diabetes. La medición diaria de la glucemia es una valiosa herramienta para evaluar si el tratamiento para la diabetes funciona y si mantiene sus niveles de glucemia dentro de los valores objetivo. La meta de las automediciones es asegurarse de que la mayoría de los valores esté dentro del objetivo. Por momentos, los niveles de glucemia pueden salirse de este rango. En esos casos es importante revisar los resultados en su libro de registro para determinar lo sucedido en ese momento y la manera en que afectó sus valores de glucemia.

Hipoglucemia – Glucemia baja

La hipoglucemia, o bajo nivel de glucemia, tiene lugar cuando los niveles de glucosa en sangre descienden por debajo de sus valores objetivo. ¿Por qué ocurre esto?

Entre las razones se encuentran:

- Comer muy poca comida
- Comer más tarde que lo habitual
- Saltar comidas o refrigerios
- Consumir alcohol sin comer alimentos
- Periodos de ejercicio prolongados o actividad física extenuante
- Ingerir demasiadas pastillas reguladoras de la glucosa o inyectarse demasiada insulina



Síntomas de la hipoglucemia

La hipoglucemia puede o no generar síntomas que le alerten sobre el descenso en los niveles de glucemia.

Los síntomas tempranos de hipoglucemia pueden incluir:

- Sentirse tembloroso, débil o hambriento
- Mareos
- Taquicardia
- Adormecimiento u hormigueo en los labios
- Sudoración
- Problemas de visión
- Aturdimiento
- Dolores de cabeza

La hipoglucemia y los síntomas asociados pueden aparecer con distintos niveles de glucemia según cada individuo. La mayoría de los médicos de la diabetes recomienda el tratamiento para la hipoglucemia cuando surgen los síntomas o cuando los niveles de glucemia son menores a 70 mg/dL. Si no se tratan, los niveles de glucemia siguen bajando, los síntomas empeoran y usted puede llegar a perder el conocimiento o desmayarse. Es importante darse cuenta de cómo se siente durante la hipoglucemia, para que pueda tratar los síntomas de inmediato y con eficacia.

Trabaje con su médico para determinar los niveles de glucemia objetivo y la manera en que debería tratar los síntomas de la hipoglucemia cuando aparezcan.

Tratamiento de la hipoglucemia

La historia de Stacy: Al observar el libro de registro de Stacy, se ve que los valores de glucemia antes del almuerzo son bajos y que probablemente experimente síntomas de hipoglucemia aproximadamente en el horario del almuerzo. Cuando revise sus resultados, Stacy se debería preguntar:

- ¿Desayuné en horario normal u omití alguna comida?
- ¿Hice ejercicio por más tiempo o actividades más extenuantes que lo normal?
- ¿Tomé demasiada insulina o medicamentos para la diabetes?

Date/ Fecha	Breakfast/ Desayuno		Lunch/ Almuerzo		Dinner/ Cena		Insulin, Medication/ Insulina, Medicamento	Notes/ Notas
	Before/ Antes	After/ Después	Before/ Antes	After/ Después	Before/ Antes	After/ Después		
6/1/08			55	129				
6/2/08	90			165				
6/3/08			62	147				
6/4/08			57		156			
6/5/08	97			176				

A todos sus usuarios de sistemas de medición, Nipro Diagnostics les regala un libro de registro gratuito, que permite registrar los resultados y tomar nota de las situaciones que pueden afectar sus niveles de glucemia. El libro de registro le ayudará a detectar las tendencias.

Si nota que la hipoglucemia o los bajos niveles de glucemia aparecen con más frecuencia, pida una entrevista con su médico para que juntos revisen el plan de tratamiento.

Cuando tenga síntomas de hipoglucemia, mídase el nivel de glucemia de inmediato. Esto le dará una lectura de referencia para que pueda medir la efectividad del tratamiento. Luego, coma o beba algo que contenga 15 gramos de carbohidratos. A continuación hay ejemplos de porciones de carbohidratos (15 gramos):

- 1/2 taza de jugo de fruta (125 ml)
- 1/2 taza de limonada o gaseosa común (que no sean diet)
 - 4 cucharaditas de azúcar granulada
- 1 cucharada de miel
- Tabletas o gel de glucosa (según las instrucciones del envase)



Vuelva a medirse a los 15 minutos. Si el nivel está por encima de 70 mg/dL, ya se está sintiendo mejor y los síntomas disminuyen, lo más prudente es seguir con las actividades diarias. Para estar seguro, ingiera algún carbohidrato de acción prolongada y mantenga su plan de tratamiento. Si después de tres mediciones los niveles de glucemia siguen bajos, llame a su médico.



Antes de modificar su plan de tratamiento de la diabetes, consúltelo siempre con su médico.

Interpretación de los resultados

La hiperglucemia tiene lugar cuando los niveles de glucemia son muy elevados. Entre las situaciones que pueden producirla se encuentran:



- Comer mucha comida o juntar demasiado las ingestas
- Enfermedad
- Olvidarse de tomar la medicina para la diabetes o la insulina
- No tomar la cantidad correcta de medicina o de insulina
- No hacer la cantidad de ejercicio habitual
- Estrés

La medición frecuente de la glucemia es la única manera de detectar la hiperglucemia para tratarla antes de que aparezcan complicaciones graves.

Síntomas de la hiperglucemia

No todos los diabéticos tienen los mismos síntomas de hiperglucemia. En algunas personas los síntomas pueden no ser tan evidentes o el individuo puede no asociarlos con niveles altos de glucemia.

Los síntomas de la hiperglucemia son:

- Cansancio o fatiga
- Sed desmedida
- Micción frecuente
- Llagas de curación lenta
- Visión borrosa
- Dolores de cabeza



Si la hiperglucemia no se trata, puede causar complicaciones a largo plazo.

Tratamiento de la hiperglucemia

Para tratar y prevenir la hiperglucemia, es importante comprender qué la produce. Revise los resultados en su libro de registro y piense qué ha cambiado que pueda estar causando los valores elevados de glucemia. Cuando revise los valores, pregúntese lo siguiente:

- ¿Modifiqué mi plan alimentario o dieta? ¿Agregué alimentos nuevos o comí más porciones que lo normal?
- ¿Tomé los medicamentos correctamente? ¿Usé las dosis correctas en el momento adecuado?
- ¿Cambié mi régimen diario de actividad? ¿Disminuí la cantidad de ejercicio o dejé de hacerlo?
- ¿Me he sentido enfermo o estresado?

Si sus niveles de glucosa siguen siendo elevados llame a su médico para que revise el tratamiento. Él puede sugerirle que disminuya la cantidad de comida, que aumente la medicación para la diabetes o que haga más ejercicio. Cuando corrija el tratamiento para la diabetes, siga midiéndose los niveles de glucemia para evaluar si el plan funciona y disminuyen los valores.

La hiperglucemia puede ser peligrosa si no se la trata, y puede llegar a causar emergencias médicas. Si sus niveles de glucemia siguen altos durante varios días y no puede mantenerlos dentro de los objetivos, mantenga a su médico informado.



*Cuanto más sepa,
más sano podrá estar*

El primer paso para controlar la glucemia es identificar los patrones y comprender las causas de los niveles altos o bajos. Reconocer los síntomas y tratarlos con eficacia minimizará la posibilidad de que aparezcan de nuevo. Mantener los niveles de glucemia dentro de los valores objetivo le ayudará a sentirse de la mejor manera, prevenir complicaciones de la diabetes y seguir viviendo una vida sana y activa.

Otras guías TRUEinsight™ disponibles

Para conocer más sobre la serie de guías TRUEinsight™ gratuitas con información valiosa sobre la diabetes y el estilo de vida, **llame al 1.800.342.7226**

American Association of Diabetes Educators

(Asociación estadounidense de educadores sobre la diabetes)
800-TEAM-UP-4
www.aadenet.org

American Diabetes Association

(Asociación estadounidense de la diabetes)
800-342-2383
www.diabetes.org

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Diabetes Information Clearinghouse

(Instituto nacional de diabetes y enfermedades digestivas y renales, Centro nacional de información sobre la diabetes)
800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation International

(Fundación internacional de investigación de la diabetes juvenil)
1-800-533-2873
www.jdrf.org

Nipro Diagnostics, Inc.
www.niprodiagnostics.com

La información contenida en este folleto se obtuvo a través de:

American Diabetes Association, Resource Guide 2008; Diabetes Forecast, enero de 2008, pág. RG 11-14.

American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care, enero de 2008, pág. S2-S54.

Life with Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 2da edición del Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales: Martha M. Funnell, M.S., R.N., C.D.E.; Marilyn S. Arnold, M.S., R.D., C.D.E.; Patricia A. Barr, B.S.; Andrea Lasichak, M.S., R.D., C.D.E.; 2000 por la American Diabetes Association.

