

BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA) Y ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

El objetivo del control de la diabetes es mantener tu glucosa dentro de los límites deseados. Estos varían según la persona. Tú y tu equipo de control de la diabetes escogerán los límites deseados para ti.

¿CUÁLES SON TUS LÍMITES DESEADOS?

Mis límites deseados son _____ y _____.

¿Recuerdas las tres cosas que hacen que la glucosa en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados?

1: _____

2: _____

3: _____

**STOP O DETENTE,
TOMA UNA DECISIÓN,
ACTÚA y REFLEXIONA
sobre lo que es mejor
para ti. Opta por comer
sano, hacer ejercicio
todos los días y tomar
tus medicamentos a
diario.**

(Respuesta: alimentación, actividad física, medicamentos)

BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA)

Es posible que tu nivel de glucosa no se mantenga dentro de los límites deseados incluso cuando pones todo de tu parte. Cuando te baja la glucosa en la sangre más allá del límite deseado, tal vez sientas mal-estar. Un bajo nivel de glucosa en la sangre se llama *hipoglucemia*.

¿Qué causa el bajo nivel de glucosa en la sangre?

Un bajo nivel de glucosa en la sangre se produce cuando tienes demasiada insulina para la glucosa que hay en la sangre. La hipoglucemia no es muy común en personas con diabetes de tipo 2 que no están tomando insulina.

Algunas de las causas de un nivel bajo de glucosa en la sangre:

- ▶ Usaste demasiada insulina o demasiadas pastillas para la diabetes.
- ▶ No comiste nada después de tomar tu medicamento.
- ▶ Estás enfermo y no puedes comer tus comidas y meriendas usuales.
- ▶ Hiciste mucho más ejercicio de lo usual.

Algunas veces no se sabe la causa de un bajo nivel de glucosa en la sangre.

BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA) Y ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

¿Cómo te sientes cuando tienes la glucosa baja?

Un bajo nivel de glucosa en la sangre tiene muchos síntomas e indicios comunes. Es posible que se te presenten muchos o solo algunos de estos:

- ▶ Mal humor
- ▶ Conducta inusual
- ▶ Confusión
- ▶ Sudor excesivo
- ▶ Temblores o debilidad
- ▶ Sueño
- ▶ Visión borrosa o dificultad para enfocar los ojos
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Hambre
- ▶ Falta de coordinación
- ▶ Humor cambiante
- ▶ Llorar sin motivo
- ▶ Pesadillas
- ▶ Sueño agitado

Cuando tengas duda, ¡mídete la glucosa! Incluso cuando sientes que está baja o actúas como si lo estuviera, mídetela para confirmarlo.

¿Qué debo hacer si tengo bajo nivel de glucosa en la sangre?

Si tienes síntomas y te parece que tienes la glucosa baja y te está bajando rápidamente, come o bebe algo con 15 gramos de carbohidratos, como 4 onzas (1/2 taza) de jugo.

Da los siguientes pasos:

Primer paso. Mide. Deja de hacer lo que estás haciendo. Mídete la glucosa con tu medidor. ¿Qué pasa si no tienes contigo tu medidor? Inicia el tratamiento como si supieras que tu nivel de glucosa en la sangre está bajo.

Segundo paso. Inicia el tratamiento. Come o bebe algo con 15 gramos de carbohidratos, por ejemplo:

- ▶ 4 onzas (1/2 taza) de jugo o bebida gaseosa regular (no de dieta)
- ▶ 5-6 caramelos (depende del tamaño)
- ▶ 3-4 tabletas de glucosa (depende del tamaño)
- ▶ 1 tubo pequeño de glaseado de torta
- ▶ 1 cucharada de miel, mermelada o sirope (regular, no de dieta ni "light")

Tercer paso. Espera. Espera 15 minutos. Tal vez tome todo ese tiempo para que el azúcar te llegue a la sangre. Esto se llama la regla 15-15: Come 15 gramos de carbohidratos y espera 15 minutos. Quédate quieto o recuéstate mientras esperas.

Cuarto paso. Repite. Vuélvete a medir la glucosa en la sangre 15 minutos después del tratamiento. Si sigues con la glucosa baja, repite el tratamiento con 15 gramos de carbohidratos.

Quinto paso. Come. Si falta más de una hora para tu próxima comida o merienda, come un bocadillo. Este debe incluir carbohidratos que duren más como:

- ▶ Medio sándwich de pavo
- ▶ 6 galletas de soda
- ▶ 15 papitas sin grasa
- ▶ 1 taza de leche descremada o con bajo contenido de grasa
- ▶ 3/4 taza de cereal

Sexto paso. Llama. Si no te sube la glucosa después de dos tratamientos, llama al número para atención de urgencia o emergencia para hablar con tu equipo de control de la diabetes.

¡No comas en exceso! Cuando tienes la glucosa baja, quizá te provoque comer más de 15 gramos de carbohidratos. ¡No lo hagas! Comer en exceso hará que te suba demasiado la glucosa.

Cómo prevenir un bajo nivel de glucosa en la sangre

Puedes hacer ciertas cosas para evitar tener la glucosa baja:

- ▶ Toma la dosis correcta de medicamentos para la diabetes. Nunca aumentes al doble la dosis a no ser que te lo indique tu equipo de control de la diabetes.
- ▶ No te saltes comidas después de tomar tu medicamento.
- ▶ Anota tu nivel de glucosa en la sangre en tu cuaderno. Si te baja la glucosa con frecuencia, habla con tu equipo de control de la diabetes.

Diles a las personas importantes en tu vida que tienes diabetes. Enséñales qué deben hacer si tienes la glucosa baja. Estas personas pueden ser:

- ▶ enfermeros escolares
- ▶ hermanos mayores
- ▶ abuelos
- ▶ entrenadores de tu equipo de deporte
- ▶ conductores del autobús escolar
- ▶ maestros
- ▶ personas que te cuidan
- ▶ amigos con los que pasas mucho tiempo
- ▶ compañeros de trabajo

Ponte algún tipo de identificación médica, como un collar o pulsera.

ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

Incluso cuando pones todo de tu parte, puedes tener la glucosa demasiado alta. Cuando te sube la glucosa en la sangre por encima del límite deseado, tal vez sientas malestar. Un alto nivel de glucosa en la sangre se llama hiperglucemia.

¿Qué es un alto nivel de glucosa en la sangre?

La glucosa alta es cuando tienes demasiada glucosa y no tienes suficiente insulina en la sangre. Sin suficiente insulina, la glucosa no entra a las células del cuerpo para servir de fuente de energía.

Recuerda que la insulina abre la puerta de la célula para permitir que la glucosa ingrese a ella y salga de

la sangre. Sin suficiente insulina, la glucosa se queda atrapada en la sangre. Esto hace que tengas un alto nivel de glucosa en la sangre.

Algunas de las causas de un nivel alto de glucosa en la sangre:

- ▶ Comiste demasiado.
- ▶ Estás enfermo.
- ▶ Tienes demasiado estrés.
- ▶ Estás haciendo menos actividad física.
- ▶ Te olvidaste de usar insulina o tomar las pastillas para la diabetes.

A veces no sabes por qué te ha subido la glucosa en la sangre. Lo importante es tratarla de la mejor manera posible.

¿Cómo te sientes cuando tienes la glucosa alta?

Un alto nivel de glucosa en la sangre tiene muchos síntomas e indicios comunes. Es posible que se te presenten muchos o solo algunos de estos:

- ▶ Sed
- ▶ Cansancio
- ▶ Visión borrosa o dificultad para enfocar los ojos
- ▶ Necesidad de orinar con más frecuencia
- ▶ Debes levantarte de noche para orinar
- ▶ Piel o boca muy seca
- ▶ Infecciones por hongos (como tiña inguinal)

En caso de duda, ¡mídete la glucosa! La mejor manera de reconocer un alto nivel de glucosa en la sangre es midiéndotelo. Es posible que a veces no sientas nada distinto cuando tienes la glucosa alta.

¿Por qué me debo preocupar sobre un alto nivel de glucosa en la sangre?

¡Buena pregunta! Esta es la realidad sobre la glucosa alta:

REALIDAD. Con el tiempo, un alto nivel de glucosa en la sangre puede producir problemas de salud. El cuerpo no está preparado para un alto nivel de glucosa en la sangre. La glucosa alta te puede afectar los ojos, pies, riñones, vasos sanguíneos y el corazón.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar malestar. Las personas tienen poca energía con un alto nivel de glucosa en la sangre.

REALIDAD. La glucosa alta puede hacer que tu cuerpo se deshidrate y que sientas la boca muy seca.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar caries.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar infecciones por hongos (como tiña inguinal).

¿Cuál es el tratamiento si tengo la glucosa alta?

Toma mucha agua o bebidas SIN azúcar.

La glucosa alta puede hacer que tu cuerpo se deshidrate o sientas la piel muy seca. Si no te sientes bien, llama a tu equipo de control de la diabetes.

Debes tomar aproximadamente una o dos tazas de bebidas de dieta (sin azúcar) cada hora. Estas son buenas opciones:

- ▶ agua
- ▶ bebidas con gas sin azúcar (sodas de dieta)
- ▶ mezclas en polvo para bebidas con sabor y sin azúcar
- ▶ postres con gelatina sin azúcar
- ▶ paletas o raspadillas sin azúcar
- ▶ té o café sin azúcar
- ▶ caldo o sopa de cebolla

Llama a tu equipo de control de la diabetes

Es importante que llames a tu médico o instructor de diabetes si pasa cualquiera de lo siguiente:

- ▶ vomitas
- ▶ no puedes comer o beber
- ▶ tienes la boca muy seca
- ▶ tienes fiebre