

NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

¿QUÉ ES EL NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Señales de alarma de que su nivel de azúcar puede estar alta son:

- Sed extrema
- Boca seca
- Orina excesiva
- Visión borrosa

Cuando el nivel de azúcar es alto significa que hay demasiado azúcar en la sangre y que no hay suficiente insulina en el cuerpo. En otras palabras, el nivel alto de azúcar en la sangre sucede cuando no hay suficiente insulina para cubrir la cantidad de azúcar en su cuerpo. El nivel alto de azúcar también se llama **hiperglucemia**.

La mayoría de los casos del nivel alto de azúcar ocurre cuando hay algo de insulina en el cuerpo, pero no lo suficiente para mantener el nivel de azúcar en su rango meta.

CAUSAS DEL NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

El nivel de azúcar puede subir demasiado por muchas razones. Las principales razones son:

Razón	Porque
Comida	Si usted no se da suficiente insulina para cubrir lo que come, sus niveles de azúcar en la sangre pueden subir demasiado. La mayoría de veces esto sucede cuando: • No se toma la cantidad suficiente de insulina para los carbohidratos que come • Pierde un bolo alimenticio • No corrige un nivel alto de azúcar antes de una comida • No se administra la insulina 15-30 minutos antes de una comida
Enfermedad o infección	Esto puede ser un resfriado, la gripe, o un virus estomacal. Puede ser intoxicación alimentaria o una bacteria en su cuerpo. Todas estas condiciones pueden provocar que los niveles de azúcar en la sangre estén más altos de lo habitual.
Actividad física baja	Esto hace que su cuerpo sea menos sensible a la insulina. Por eso su nivel de azúcar sube.

Razón	Porque
Estrés	El estrés emocional o físico puede elevar su nivel de azúcar en la sangre.
La Medicación	Hay más de 300 medicamentos que pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre. Esté preparado y pregúntele a su farmacéutico de qué forma un medicamento puede afectar su nivel de azúcar en la sangre.
Insulina de baja potencia	La insulina de baja potencia puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado. La insulina puede ponerse débil y perder su eficacia si: • Se calienta demasiado. • Se enfría demasiado. • Ha caducado.
Cambios hormonales	Las hormonas cambian durante el mes debido al ciclo menstrual de la mujer. Por lo normal, son más altas en la semana antes de la menstruación. Cuando suben las hormonas, el azúcar en la sangre puede subir.



TRATAMIENTO DEL NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

¿Cuáles deberían ser mis metas relacionadas a mi nivel alto de azúcar en la sangre?

Las dos metas principales de una persona con la diabetes tipo 1 son:

1. Evitar tener niveles altos de azúcar en la sangre
2. Tratar un nivel alto tan pronto lo identifique

Esto es así porque:

- Tener niveles altos de azúcar con frecuencia puede causar problemas con la diabetes. Estos problemas pueden causar daños a los ojos, los riñones, el corazón, y el sistema nervioso.
- A veces, el nivel alto de azúcar en la sangre puede transformarse en un problema serio que se llama cetoacidosis diabética (CAD).



Mi nivel de azúcar está alto a menudo. ¿Qué puedo hacer?

¿Cómo puedo tratar el nivel alto de azúcar en la sangre?

En la mayoría de los casos, el nivel alto de azúcar sucede porque:

- Ha calculado demasiado bajo la comida que ha consumido.
- Está estresado.
- Está enfermo.
- Su actividad física es menos de lo habitual.

¡Jamás ignore un resultado alto de azúcar en la sangre! Si usted se inyecta o usa la bomba, es muy fácil corregir un nivel alto dándose una dosis de bolo de corrección.

