



Tratamiento de nivel alto de azúcar en sangre

Después de ingerir alimentos que contengan carbohidratos, su cuerpo los descompone en un azúcar denominado glucosa. Una hormona, denominada insulina, le ayuda a usar o almacenar el azúcar en sangre. Cuando tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina de forma adecuada. Esto puede producir que tenga demasiada azúcar en sangre, una condición denominada hiperglucemia.

¿Cómo se produce la hiperglucemia?

La hiperglucemia puede producirse cuando usted:

- No toma suficiente insulina o medicamento para la diabetes
- Toma medicamentos que aumentan el nivel de azúcar en sangre
- Come más alimentos o carbohidratos de los que debería
- No realiza suficiente actividad física o ejercicios
- Está enfermo, lesionado o tuvo una cirugía
- Tiene estrés emocional, como problemas familiares o laborales
- Tiene cambios en los niveles hormonales, como durante los períodos de menstruación



La glucosa procede de los alimentos digeridos.



La insulina es producida por el cuerpo.

Síntomas de la hiperglucemia:

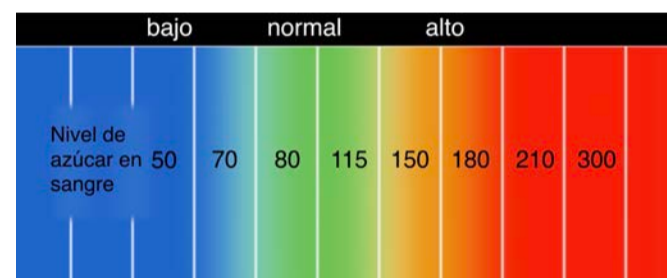
- **Sentirse muy sediento**
- **Tener que orinar demasiado**
- **Sentirse cansado**
- **Vista nublada**



Si no se trata la hiperglucemia, su nivel de azúcar en sangre puede aumentar a un nivel peligrosamente alto que requiera la atención de emergencia inmediata.

Conozca su rango objetivo de azúcar en sangre

El primer paso para comprender cómo tratar el nivel alto de azúcar en sangre es conocer su rango objetivo de nivel de azúcar en sangre normal.



Si siente o nota síntomas de hiperglucemia, asegúrese de revisar su nivel de azúcar en sangre inmediatamente.



Si su nivel de azúcar en sangre está por encima del rango objetivo, asegúrese de:



A. Beber suficiente agua u otro líquido sin azúcar para mantenerse hidratado.



B. Administre la insulina o el medicamento para la diabetes de la forma que le indique su médico.



No tome medicamentos adicionales sin consultar antes con su médico.



C. Revise su nivel de azúcar en sangre cada 4 horas.



D. Siga con su plan de alimentación normal.



E. Si puede, aumente la actividad física o el ejercicio.



No haga ejercicio si su glucemia es de doscientos setenta o superior. El ejercicio puede hacer que la glucemia suba aún más.



Póngase en contacto con su médico si su glucemia se mantiene por encima de los valores deseados o si nota los siguientes síntomas que pueden requerir tratamiento inmediato:

- **Dificultad para respirar**
- **Aliento con olor a fruta**
- **Sensación de boca muy seca**
- **Confusión**

Prevenir la hiperglucemia

Puede ayudar a prevenir la hiperglucemia en la siguiente manera:

- Revisar frecuentemente su nivel de azúcar en sangre
- Seguir un plan de alimentación normal
- Tomar el medicamento para la diabetes según las indicaciones de su médico
- Controlar el estrés
- Realizar actividad física regularmente



Para obtener más información sobre cómo tratar la hiperglucemia, hable con su médico.

Este folleto tiene el propósito de complementar la información que usted recibe de su proveedor de salud. Usted nunca debe considerar esta información como indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas o inquietudes.