

Diabetes: hipoglicemia e hiperglicemia

Hipoglicemia

Hable con su médico acerca de qué rango de azúcar en sangre es mejor para usted.

La hipoglicemia se presenta cuando su nivel de azúcar en sangre disminuye por debajo de lo necesario para proporcionar suficiente energía para las actividades de su cuerpo. A esto también se le llama baja azúcar en sangre o baja glucosa en sangre. El rango normal de azúcar en sangre varía de persona a persona. El nivel normal está, de manera aproximada, entre 65 y 99 mg/dL. En la mayoría de los casos, los pacientes con niveles inferiores a 70 mg/dL reciben tratamiento por bajo nivel de azúcar en sangre. Hable con su médico acerca de qué nivel de azúcar en sangre es mejor para usted.

Síntomas

- Hambre.
- Nerviosismo y temblores.
- Sudoración.
- Mareos o aturdimiento.
- Somnolencia.
- Confusión.
- Dificultad para hablar.
- Sensación de ansiedad o de debilidad.
- Irritabilidad o cambios de estado de ánimo.

La hipoglicemia también puede presentarse mientras duerme.

Entre los signos que debe tener en cuenta, se incluyen:

- Pijamas o sábanas húmedas por sudoración
- Gritar o tener pesadillas
- Sensación de cansancio, irritabilidad o confusión al despertar.

Causas de la hipoglicemia

Las personas que toman medicamentos que bajan el nivel de glucosa en sangre pueden experimentar bajas excesivas de su nivel de azúcar en sangre por varias razones, incluyendo:

- Tomar comidas o refrigerios muy pequeños o espaciados, o saltárselos.
- Dosis excesivas de medicamentos para bajar el nivel de glucosa en sangre.
- Aumento de la actividad o del ejercicio.
- Consumo excesivo de alcohol.

Los Pacientes Primero

Prevención

Es importante seguir un horario constante para que la hora habitual de toma de sus medicamentos se acople a sus comidas y actividades habituales. Para ayudarle a prevenir la hipoglicemia, debe recordar varias cosas:

- **Algunos medicamentos para la diabetes** pueden ocasionar bajo nivel de azúcar en sangre; consulte a su médico acerca de sus medicamentos.
- Seguir planes de comidas diseñados por su dietista pueden ayudarle a tener comidas constantes que se acomoden a sus preferencias y a su modo de vida.
- **Las actividades físicas**, como los deportes o el ejercicio, pueden requerir que tome un refrigerio o hacer un ajuste a los medicamentos que toma. Hable con su médico acerca de qué le conviene.
- Las personas con diabetes deben verificar con regularidad su **nivel de azúcar en sangre**. El simple hecho de verificar le ayudará a saber si está experimentando un episodio hipoglicémico. Si su nivel de azúcar en sangre es de 70 mg/dL o menor, a esto se le considera un bajo nivel de azúcar en sangre.
- **En todo momento, tenga a la mano una fuente veloz de azúcar, como comprimidos de glucosa o dulces como los Lifesavers®**, de manera que pueda tratar el problema de inmediato si se presenta un episodio de hipoglicemia.

Tratamiento

Si piensa que su nivel de azúcar en sangre es muy bajo, use el medidor de glucosa en sangre para verificar su nivel. Si está en 70mg/dL o por debajo, ingiera 15 gramos de un carbohidrato de rápida acción. Espere 15 minutos y vuelva a verificar su nivel de azúcar en sangre. Puede recordar esto como la regla de los 15:15. Repita el tratamiento hasta que su nivel de azúcar en sangre se encuentre dentro del rango normal. Si no tiene su medidor con usted, y siente síntomas de un bajo nivel de azúcar en sangre, trátelo con un azúcar de rápida acción que le ayude a subir su nivel de azúcar en sangre con prontitud, tal como:

- De 3 a 4 comprimidos de glucosa.
- 4 onzas de cualquier jugo de frutas o de una gaseosa normal.
- 8 onzas de leche descremada.
- Dulces (de 6 a 7 Lifesavers® o 7 gomitas).

Hiperglicemia

Hiperglicemia es otra manera de llamar a un alto nivel de azúcar en sangre. Hable con su médico acerca de qué rango de azúcar en sangre es mejor para usted.

Síntomas

- Sed.
- Orina frecuente.
- Fatiga.
- Visión borrosa.

- Aumento del apetito.
- Piel seca.
- Heridas que demoran en cicatrizar.

Causas de la hiperglicemia

La hiperglicemia puede presentarse por varias razones, incluyendo:

- Cambio o incremento de los alimentos que se consumen.
- Saltarse una dosis de insulina o de comprimidos para diabetes, o usar una dosis incorrecta.
- Como efecto colateral de algunos medicamentos.
- Actividad física insuficiente.
- Estrés emocional.
- Por enfermedad.

Complicaciones a largo plazo

- Enfermedad cardíaca.
- Enfermedad renal.
- Pérdida de la visión.
- Daño nervioso.
- Daño hepático.
- Úlceras cutáneas.
- Infecciones.

Prevención y tratamiento

En muchos la hiperglicemia puede evitarse. Recuerde estas medidas recomendadas para ayudarle a mantener su nivel de azúcar en sangre controlado.

- **Revise su consumo de alimentos** y busque maneras de mejorar su patrón de alimentación. Pídale ayuda a su dietista.
- **Consuma insulina o comprimidos para diabetes** en las dosis recetadas y a las horas adecuadas. Si tiene inquietudes, consulte a su médico.
- Para prevenir la deshidratación, **beba agua en abundancia**.
- **Intente aumentar su actividad física** de manera gradual y hágalo parte de su estilo de vida.
- **Piense en maneras de reducir el estrés** mediante entrenamiento en relajación o control del estrés.
- Si está enfermo, **acuda a su médico** para garantizar que la enfermedad es tratada tan pronto como sea posible.
- **Los días que esté enfermo, no se salte sus medicamentos para la diabetes.** Consulte a su médico.

Recursos de información médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Hay disponibles profesionales que proporcionan información médica para ayudarle a encontrar la información que necesita y brindarle apoyo personalizado en forma gratuita. Puede ponerse en contacto con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un mensaje de correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acepta, respeta y atiende con dignidad a todas las personas, sin discriminación en la contratación, el trabajo o la admisión o el acceso, o tratamiento en sus programas o actividades por motivos de raza, color, género, origen nacional, religión, discapacidad, impedimento, edad, Vietnam u otra situación de veterano, orientación sexual o cualquier otra situación protegida por la ley pertinente. Para solicitar TDD, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations o a su persona designada al 312-926-7297.

Diseñado por: Clinical Nutrition, Wellness Institute junto a Medicine Nursing

© agosto de 2009 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900835SP (08/09)