

# SEGURIDAD— HIPERGLUCEMIA

Cuando sus niveles de azúcar en la sangre son excesivamente altos (hiperglucemia), quiere decir que el cuerpo no tiene suficiente insulina o que no la procesa correctamente. La hiperglucemia puede causarse por comer más o hacer menos ejercicio de lo planeado, usar una dosis incorrecta de insulina o por estrés. La hiperglucemia puede ser muy grave si no se trata. De hecho, es la causa principal de las complicaciones de la diabetes.

El manejo de la diabetes reduce el riesgo de hiperglucemia (nivel elevado de azúcar en la sangre) y ayuda a reducir el riesgo de sufrir complicaciones. Siga estrictamente su tratamiento contra la diabetes. Controle con frecuencia sus niveles de azúcar en la sangre y avise de inmediato a su profesional de la salud si su promedio de azúcar en la sangre en ayunas es de 180 mg/dL o superior durante tres días seguidos. Si eso ocurre, el profesional de la salud puede ajustar su dosis de insulina o modificar de algún otro modo su tratamiento para la diabetes, lo que incluye dieta, ejercicio y pastillas u otros medicamentos para la diabetes.

Si a menudo tiene niveles altos de azúcar en la sangre, pregúntele a su profesional de la salud si debería cambiar su dosis de insulina u otros medicamentos para la diabetes. Colabore con su nutricionista o profesional de la salud para crear un plan de comidas y una rutina de ejercicios que pueda disminuir sus niveles de azúcar en la sangre al intervalo objetivo.

### **Síntomas de niveles elevados de azúcar en la sangre**

- Valores elevados de azúcar en la sangre en ayunas (180 mg/dL o superior)
- Micción frecuente
- Aumento de la sed
- Visión borrosa
- Fatiga
- Boca seca
- Piel seca o que pica
- Cicatrización lenta de cortadas o heridas

### **Qué debe hacer**

- Colabore con su nutricionista para cambiar su plan de comidas
- Pregúntele a su profesional de la salud cómo aumentar su actividad física diaria de forma segura
- Consulte con el profesional de la salud sobre la posibilidad de modificar su medicación.

### **Señales de una situación potencialmente mortal**

- Valores muy elevados de azúcar en la sangre (240 mg/dL o más)
- Falta de aliento
- Aliento que huele a frutas
- Náuseas y vómitos
- Boca muy seca

### **Qué debe hacer**

- Llame inmediatamente a su profesional de la salud para tomar medidas de emergencia dirigidas a bajar su nivel de azúcar en la sangre
- Si su nivel de azúcar en la sangre es muy alto, no haga ejercicio físico, ya que eso puede elevar su nivel temporalmente aún más y empeorar la situación