

Nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

Un nivel demasiado alto de azúcar (glucosa) en la sangre se llama hiperglucemia. Puede producir dos afecciones peligrosas llamadas cetoacidosis y coma hiperosmolar hiperglucémico. En casos graves, pueden provocar pérdida de líquido (deshidratación) y coma.

Consulte a su proveedor de atención médica qué nivel de azúcar en la sangre es normal en su caso. Colabore con su proveedor de atención médica para establecer un plan de tratamiento del nivel alto de azúcar en la sangre.

Posibles causas del nivel alto de azúcar en la sangre

- Plan de tratamiento de la diabetes deficiente
- Enfermedad
- Estrés
- Determinados medicamentos, como los esteroides
- Consumo excesivo de comida, especialmente carbohidratos
- Hacer menos actividad física de lo normal
- No tomar medicamentos suficientes para la diabetes

Síntomas del nivel alto de azúcar en la sangre

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede no producir ningún síntoma. Cuando se presentan, los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sed o sequedad en la boca
- Necesidad de orinar con más frecuencia
- Cansancio o adormecimiento
- Malestar estomacal (náuseas) y vómitos
- Dolor abdominal (de vientre)
- Picazón o piel reseca
- Visión borrosa
- Respiración acelerada y aliento con olor a frutas
- Debilidad
- Mareos
- Heridas o infecciones en la piel que no sanan

- Pérdida de peso cuya causa no se conoce si el nivel alto de azúcar en la sangre dura más que unos pocos días

Qué hacer

Si tiene síntomas de nivel alto de azúcar en la sangre o cree que puede estar alto, controle el nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel de azúcar es alto, haga lo siguiente a menos que su proveedor le indique lo contrario:

- Tome sus medicamentos para la diabetes según le hayan indicado. Pueden aumentarse ligeramente las dosis de medicamentos como insulina si el nivel de azúcar en la sangre sigue siendo alto. Pero es su proveedor de atención médica quien debe aprobarlo. No ajuste las dosis usted mismo.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia o según las indicaciones de su proveedor de atención médica.
- Beba abundante cantidad de líquidos sin azúcar ni cafeína, como el agua. No beba jugo de frutas.
- Siga su plan de medicamentos para días de enfermedad.
- Hágase un examen de cetonas en la sangre o la orina, según las indicaciones del proveedor de atención médica. Si tiene cetonas, no haga ejercicio físico. Esto puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.
- Llame a su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre y sus cetonas no vuelven a sus valores normales.



Cómo prevenir un nivel alto de azúcar en la sangre

Para evitar que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado:

- Controle el estrés.
- Si está enfermo, siga su plan para los días de enfermedad.
- Siga su plan de comidas. Coma solo la cantidad de comida que indica su plan de comidas.
- Siga su plan de ejercicios.
- Use su insulina o tome sus medicamentos para la diabetes tal como le haya indicado su equipo de atención médica. También mídase el nivel de azúcar en la sangre según le hayan indicado. Si el plan no le funciona, convérselo con su proveedor de atención médica.

Otras cosas que puede hacer

- Lleve consigo una tarjeta de identificación médica o una memoria USB compacta. También puede llevar puesto un brazalete o un collar de alerta médica. Deben decir que usted tiene diabetes. También deben decir lo que hay que hacer si usted pierde el conocimiento o entra en coma.
- Asegúrese de que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo conozcan las señales de un nivel alto de azúcar en la sangre. Dígales lo que deben hacer si su nivel de azúcar sube mucho y no puede tratarse usted mismo.
- Hable con su equipo de atención médica sobre otras medidas para prevenir un nivel alto de azúcar en la sangre.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica inmediatamente ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Nivel de azúcar en la sangre alto, incluso luego del tratamiento
- Síntomas de nivel alto de azúcar en la sangre que no mejoran
- Cantidades moderadas o altas de cetonas
- Confusión
- Falta de aire o respiración acelerada
- Aliento con olor a frutas
- Vómitos o imposibilidad para comer o beber