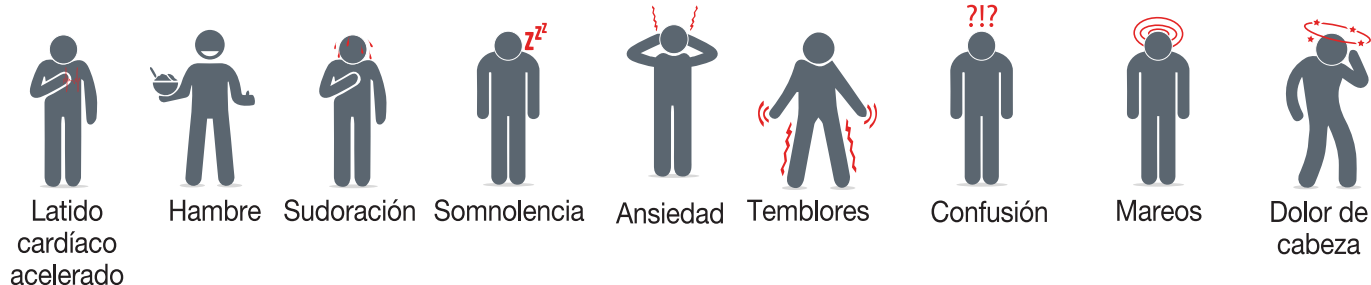


¿Su azúcar en la sangre está demasiado alta o demasiado baja?

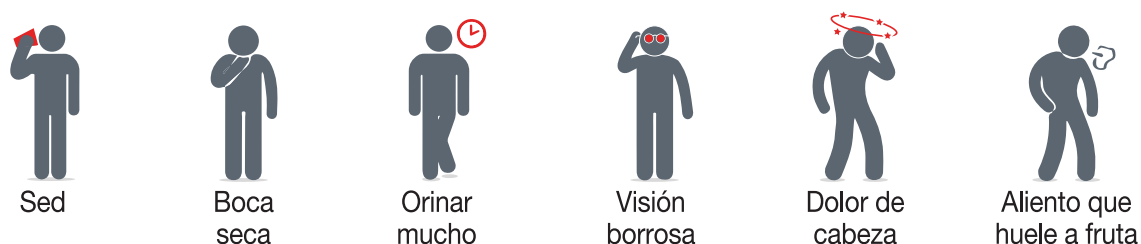
Es importante que evite que el nivel de azúcar en la sangre disminuya mucho (hipoglucemia) o aumente mucho (hiperglucemia).

Hipoglucemia



Si tiene muy poco azúcar en la sangre, podría sentirse cansado, inestable o nervioso, mientras que si tiene demasiado azúcar, durante mucho tiempo, podría tener problemas con la vista, los riñones y la circulación de la sangre. Si nota cambios en el estado de ánimo o se siente confundido, debe controlar su nivel de azúcar en la sangre o pedirle a alguien que se lo controle.

Hiperglucemia



Si no sabe cuándo su nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo o demasiado alto, controlar su nivel de azúcar en la sangre con un medidor de glucosa (azúcar) en la sangre le ayudará a saber si está demasiado alto o demasiado bajo.



Su nivel de azúcar en la sangre puede cambiar por lo siguiente:

Lo que come o bebe, y la frecuencia con la que come o bebe, incluidas las bebidas alcohólicas.



Cuándo ejercita y cuánto ejercicio hace.



Cuándo se administra los medicamentos para la diabetes.



Algunos de los medicamentos que usa, como los esteroides o medicamentos líquidos que contienen azúcar.



El estrés, las enfermedades y los viajes.



Su médico y el equipo de atención médica le ayudarán a fijarse sus propios objetivos para el nivel de azúcar en la sangre. Los siguientes son los rangos para los niveles de azúcar en la sangre saludables para la mayoría de las personas adultas con diabetes que no estén embarazadas:^{1,4}

Entre 80 y 130 mg/dL, antes de las comidas, y menos de 180 mg/dL, 2 horas después de una comida.

Regla 15-15

Si su nivel de azúcar **cae por debajo de 70 mg/dL**, consuma algo que contenga azúcar, como jugo, un caramelo duro o glucosa de acción rápida (azúcar), que brinda una dosis premedida de 15 gramos de carbohidratos.²



Después de 15 minutos, hágase de nuevo la prueba de azúcar en sangre.



Si sigue estando por debajo de los 70 mg/dL, coma otra porción y siga estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de al menos 70 mg/dL. Comuníquese con su proveedor de atención médica, especialmente si su nivel de azúcar en la sangre **cae por debajo de 54 mg/dL**.^{1,3}



Si su nivel de azúcar en la sangre es más alto que lo normal, debe tratar de recordar qué comió, si tomó sus medicamentos a la hora justa y si tomó la cantidad justa, o si hubo algún cambio en sus ejercicios.

Si a menudo su nivel de azúcar es demasiado alto, es probable que necesite cambiar de medicamento. Si su nivel de azúcar está **por arriba de 240 mg/dL**, incluso después de tomar sus medicamentos para la diabetes, debe **comunicarse con su proveedor de atención médica**.⁴

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Supl. 1): S66 -S67

2. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Actualizado el 11 de febrero de 2019. Consultado el 13 de febrero de 2019.

3. Heller, Simon R.. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (n.º 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Actualizado el 3 de noviembre de 2018. Consultado el 27 de febrero de 2019.