



## ¿Qué es una **hiperglucemia**?

Tener el **nivel de glucosa en sangre por encima de 250 mg/dl.**

### Cuáles son las causas

- Errores en la dosificación de insulina.
- Aumento en la ingesta de hidratos de carbono.
- Disminuir la actividad física sin ajustar la dieta y/o dosis de insulina.
- Infecciones.
- Situaciones muy estresantes o emocionales.

### Cuáles son los síntomas

Los síntomas de **hiperglucemia** son:

- Deseo frecuente de orinar.
- Sed intensa.
- Boca seca.
- Piel seca, mucosas secas.
- Picor en genitales.
- Visión borrosa.
- Dificultad para concentrarse, irritabilidad.

Estos síntomas son debidos a que en el organismo hay insulina, aunque en cantidades insuficientes.

Cuando la deficiencia de insulina es casi absoluta, aparecerá la **cetosis** con los siguientes síntomas:

- Pérdida de peso, debilidad.
- Pérdida de la musculatura.
- Náuseas, vómitos.
- Cansancio.
- Dolor abdominal.
- Olor afrutado en el aliento.



### ¿Qué hacer en caso de hiperglucemia?

- Cualquier situación que pueda deteriorar el control glucémico requiere controles de glucemia más frecuentes.
- Si el nivel de glucemia es muy alto, es necesario un ajuste temporal del tratamiento.
- Si tiene dolor de estómago o náuseas e incluso vomita, cetosis, o alteración de la consciencia, acuda a Urgencias para recibir tratamiento.

Las crisis hiperglucémicas agudas, como la cetosis, son condiciones graves que requieren cuidado médico para evitar las complicaciones.

Los niveles elevados de glucemia crónicos pueden dañar la visión, los riñones, los pies, el sistema nervioso, incluso el corazón.

SAES.DIA.18.05.0591a Junio 2018



Recomendaciones sobre hipoglucemias e hiperglucemias y modo de actuación para personas con diabetes



## ¿Qué es la hipoglucemia?

Se produce una hipoglucemia cuando el **nivel de azúcar en sangre está por debajo de 70 mg/dl.**

### Puede suceder porque:

- Ha utilizado una dosis inadecuada de insulina.
- Ha comido menos de lo que debería, ha retrasado la hora de comer o no ha realizado alguna comida.
- Ha realizado mayor actividad física de lo habitual.
- Ha ingerido alcohol.
- Está viviendo una situación que le produce estrés o ansiedad.
- Está enfermo.

## Cómo reconocer una hipoglucemia

Los signos y síntomas más comunes en una hipoglucemia varían en función de la gravedad de la misma:

- **Hipoglucemia asintomática:** aunque los valores de glucemia están por debajo de 70 mg/dl, usted no nota ningún síntoma.
- **Hipoglucemia sintomática:** los síntomas más comunes son: mareo, palidez, sudoración fría, cosquilleos, temblor, nerviosismo, ansiedad, palpitaciones, hambre intensa, visión borrosa, dolor de cabeza, visión doble, confusión, alteración del comportamiento, alteración de la palabra (parece que se tiene una borrachera), somnolencia, nerviosismo, convulsiones, coma... y si no se trata o no se detecta podría llegar a desmayarse.



## Qué debe hacer en caso de tener una hipoglucemia asintomática o sintomática

Si está consciente, debe aplicar la **regla del 15:**

- Ingerir 15 g de glucosa (equivale, aproximadamente, a 2 sobres de azúcar o a un vaso de zumo o el equivalente en geles de glucosa).
- Espere 15 minutos y mida la glucosa en sangre.
- Si sigue con valores bajos (menos de 70 mg/dl) o clara sintomatología, volver a tomar 15 g de glucosa.
- Cuando esté por encima de 70 mg/dl tome hidratos de absorción lenta para evitar que se repita la hipoglucemia: 1 pieza de fruta, o 3 galletas tipo María, o 30 g de pan o 2-4 rebanadas de pan tostado, o 1 vaso de leche.



Si el paciente ha perdido la consciencia, nunca hay que darle alimentos por boca, sus familiares deben inyectarle glucagón y avisar inmediatamente a los servicios sanitarios.

### Qué hacer para evitar las hipoglucemias

Realice controles rutinarios de los niveles de glucosa	No se salte ninguna comida
Realice controles de niveles de glucosa en cualquier situación que puedan alterarlos: si hace ejercicio, modifica los horarios de comidas, viaja, etc.	No beba alcohol
Siga un horario de alimentación ordenado	No altere el horario en el que se inyecta la insulina
Si va a realizar más ejercicio del habitual, es posible que necesite modificar su dosis de insulina y la cantidad de alimentos	Intente evitar las situaciones de estrés

