

Hipoglucemia e Hiperglucemia

Hipoglucemia

Es una afección en la que el nivel de azúcar o glucosa en sangre **es baja**.

Menor de 70 mg/dL en personas con diabetes.



Síntomas

- Sudoración
- Temblor
- Palpitaciones
- Hambre
- Somnolencia / cansancio
- Desorientación
- Irritabilidad



Si presenta pérdida de conocimiento, **llamar de inmediato al servicio de emergencias. En este caso no dar nada por boca.**



Es necesario actuar rápidamente

Si se puede, realizar un automonitoreo para confirmar que se trata de una hipoglucemia

Consumir **alguna** de estas opciones:

- ½ vaso de gaseosa común
- ½ vaso de jugo
- 2 cucharadas de azúcar disueltas en ½ vaso de agua



Esperar 15 minutos y volver a medir la glucemia. Si continúa la hipoglucemia repetir el paso anterior.

Si es mayor a 70 mg/dL, consumir alguna de estas opciones:

- 3 galletas de agua
- 1 rodaja de pan lactal
- 1 bollito de pan
- 1 vaso de Yogur
- 1 taza de café con leche



En caso de que los síntomas de hipoglucemia persistan, **llamar al servicio de emergencias.**

Hiperglucemia



Es un nivel alto de glucosa o azúcar en la sangre.

Glucemia mayor a 140 mg/dL, en ayunas y 180 mg/dL, después de las comidas.

Factores que aumentan la glucosa en sangre

- Malos hábitos alimentarios
- Sedentarismo
- Enfermedad
- Algunos medicamentos
- Saltear la medicación

Síntomas

- Orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso involuntaria
- Visión borrosa
- Cansancio inexplicable



¿Qué hacer?

- Tomar abundante agua
- No saltarse comidas
- Realizar el automonitoreo con más frecuencia
- Consultar con el médico de cabecera

Los valores de glucemia por encima de 250 mg/dl por varios días aumentan el riesgo de complicaciones crónicas. Consultá con tu médico.

1

Revisar si está **cumpliendo el tratamiento** como se lo indicó el médico.

2

Si le falta medicación **ponerse en contacto con el profesional.**

3

Si está haciendo el tratamiento correcto y **súbitamente los valores de glucosa suben**, consultar al médico para ver si no está cursando algún **proceso infeccioso.**

4

Los medicamentos como corticoides o jarabes para la tos pueden elevar la glucemia, **NO se automedique.**

5

En caso de **vómitos** persistentes o signos de **deshidratación** llamar al servicio de **emergencias** o concurrir a la **guardia.**