

Nivel alto de azúcar en la sangre

High Blood Sugar

High blood sugar means having too much sugar, also called glucose, in the blood. High blood sugar is also called hyperglycemia. The body's cells need blood sugar. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level above 140 is too high. You may not feel any signs of high blood sugar but damage may be happening to your body. Over time, high blood sugar can damage the eyes, kidneys, blood vessels, heart, nerves and feet.

Causes

High blood sugar can happen with diabetes. When you have diabetes, your body does not make enough insulin or is not able to use the body's insulin as it should. The right amount of insulin is needed to let the sugar that is in your blood go into your cells. Without insulin, blood sugar will rise and cause high blood sugar, or hyperglycemia. High blood sugar can get worse because of:

- Stress
- Infection or illness
- Certain medicines such as steroids
- Pregnancy

The most common reasons for high blood sugar in people with diabetes are:

- Not taking enough insulin or diabetes pills

Un nivel alto de azúcar en la sangre significa tener demasiada azúcar, también llamada glucosa. El nivel alto de azúcar en la sangre también se denomina hiperglucemia. Las células del organismo necesitan azúcar en la sangre. Un nivel normal de azúcar en la sangre es de 70 a 100. Un nivel por encima de 140 es demasiado alto. Puede no tener ningún síntoma de exceso de azúcar en la sangre, pero su organismo puede estar siendo dañado. Un nivel alto de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo puede dañar los ojos, los riñones, los vasos sanguíneos, el corazón, los nervios y los pies.

Causas

El nivel alto de azúcar en la sangre puede ocurrir junto con la diabetes, enfermedad en la que su organismo no produce suficiente insulina o no es capaz de usarla como debería. La cantidad correcta de insulina es necesaria para que el azúcar en la sangre ingrese a las células. Sin insulina, el nivel de azúcar en la sangre aumentará y provocará un nivel alto de insulina o hiperglucemia. El nivel alto de azúcar en la sangre puede empeorar debido a:

- estrés;
- infección o enfermedad;
- determinados medicamentos, tales como esteroides;
- embarazo.

Las causas más comunes para el nivel alto de azúcar en la sangre en personas con diabetes son:

- no tomar suficiente insulina o píldoras contra la diabetes;

- Missed, skipped or late diabetes medicine
- Eating too much food
- Eating foods high in sugar or carbohydrates

Signs

High blood sugar affects people differently. Some people have no warning signs. High blood sugar may happen slowly over time.

You may have one or more signs of high blood sugar. Family members may notice these signs before you do.

- Extreme thirst
- Urinate often
- Increased hunger
- Blurred vision
- Weight loss or gain
- Feeling tired or sleepy
- Feeling moody or grumpy
- Slow healing of wounds
- Numbness in feet or hands
- Vaginal itching or infections
- Impotence
- Skin itching
- Skin infections such as boils

Your Care

See your doctor if you have signs of high blood sugar. Talk to your doctor about the cause of your high blood sugar. You may need to take medicine to control your blood sugar, or you may need to change how you eat and exercise.

- dejar de tomar medicamentos contra la diabetes, saltárselos o tomarlos tarde;
- comer demasiado;
- comer alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos.

Señales

El nivel alto de azúcar en la sangre afecta a las personas de manera distinta. Algunas personas no manifiestan señales de advertencia. El nivel alto de azúcar en la sangre puede ocurrir lentamente a lo largo del tiempo.

Puede presentar una o más señales de nivel alto de azúcar en la sangre. Sus familiares pueden notar estas señales incluso antes que usted.

- Sed extrema
- Orinar con frecuencia
- Aumento del apetito
- Vista borrosa
- Pérdida o aumento de peso
- Sensación de cansancio o sueño
- Sentirse de mal humor
- Cicatrización lenta de las heridas
- Adormecimiento en las manos o en los pies
- Comezón vaginal o infecciones
- Impotencia
- Picazón de la piel
- Infecciones en la piel, tales como forúnculos

Cuidados

Consulte a su médico si tiene señales de nivel alto de azúcar en la sangre. Hable con su médico acerca de la causa de su nivel alto de azúcar en la sangre. Es posible que deba tomar medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre o puede que deba cambiar su dieta y ejercicios.

If you have diabetes, control high blood sugar by following your diabetes treatment plan:

- Follow your meal plan.
- Take your insulin and pills as directed.
- Test your blood sugar often and keep a record of the results.
- Follow your activity or exercise routine.
- Contact your doctor if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.

If not treated, high blood sugar could lead to coma or even death.

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

Si tiene diabetes, para controlar su nivel alto de azúcar en la sangre siga su plan de tratamiento de la diabetes:

- Siga su plan de alimentación.
- Tome sus medicamentos y adminístrese insulina como se lo hayan indicado.
- Controle a menudo su nivel de azúcar en la sangre y mantenga un registro de los resultados.
- Siga su actividad o rutina de ejercicios.
- Comuníquese con su médico si observa patrones de nivel alto de azúcar en la sangre.
- Siga su plan para los días de enfermedad si está enfermo.

Si no se trata, el nivel alto de azúcar en la sangre puede llevar a un coma o incluso a la muerte.

Hable con su médico, enfermera o educador de diabetes si tiene alguna pregunta o duda.