

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Alto Contenido de Azúcar en la Sangre (Hiperglicemia)

El alto contenido de azúcar en la sangre es cuando usted tiene un exceso de azúcar en la sangre. El contenido excesivamente alto de azúcar en la sangre (más alto que 250) puede causar problemas inmediatos.

El azúcar en la sangre generalmente sube después de comer. El contenido de azúcar en la sangre que esté sobre 130 antes de las comidas ó 180 después de las comidas es generalmente demasiado alto. **Hable con su proveedor de cuidados médicos para establecer sus metas de contenido de azúcar en la sangre y llene los números en la tabla que aparece abajo.**

Metas de Contenido de Azúcar en la Sangre		
	Recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes	Mis Metas (Escríbalas aquí)
Antes de las comidas	90 – 130	
2 horas después de las comidas	< 180	

### Causas que provocan un alto contenido de azúcar en la sangre:

- Comer demasiado.
- No tomar el medicamento para la diabetes o la insulina.
- Enfermedad.
- Falta de ejercicio.
- Comer o beber alimentos dulces (como refresco/cola regular).
- Infecciones.
- Estrés.
- Algunos medicamentos (como la predisona).

### Lo que usted puede sentir /lo que usted puede experimentar:

- Sed.
- Cansancio.
- Mucha hambre.
- Malestar estomacal.
- Picazón (o piel muy seca).
- Aumento en la micción (la cantidad de orina que produce y la frecuencia).
- Visión borrosa.
- Infecciones frecuentes.

### Qué hacer si usted tiene un alto contenido de azúcar en la sangre:

- Llame a su proveedor de cuidados médicos si usted tiene 2 conteos de azúcar en la sangre superiores a 250 en el mismo día.
- Ajuste la dosis de su medicamento si su proveedor de cuidados médicos se lo indica.
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre al menos cada 4 horas si se siente mal.
- Beba gran cantidad de agua (al menos 1 vaso cada hora) para prevenir la deshidratación.

La consistencia en los contenidos altos de azúcar en la sangre a lo largo de un período extendido de tiempo significa que su diabetes está fuera de control. Esto puede causar problemas a largo plazo, tales como daño a su corazón, riñones, visión y pies. Si su contenido de azúcar en la sangre es consistentemente alto, hable con su proveedor de cuidados médicos. Usted podría requerir ciertos cambios en su plan de diabetes.

### Pasos para una Mejor Salud

- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos que le entregue un plan si usted dejó de tomarse una dosis de su medicamento de diabetes.
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando éste se encuentre elevado.
- Coma comidas regulares, haga ejercicios, y tómese sus medicamentos para mantener su contenido de azúcar en la sangre dentro del rango de sus metas.