



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Niveles altos de azúcar

Tener niveles altos de azúcar significa tener mucha azúcar, llamada glucosa, en la sangre. Tener niveles altos de azúcar también se denomina hiperglucemia. Las células del cuerpo necesitan azúcar en la sangre. Un nivel normal de azúcar en sangre es entre 70 y 100. Usted puede tener diabetes si su nivel de azúcar es superior a 126. Un examen **A1c** también mide el azúcar en sangre. Este examen se realiza en el consultorio del médico. Un nivel **A1c** de 7 % o más es demasiado alto.

Es posible que usted no sienta ningún síntoma de los niveles altos de azúcar, pero su cuerpo puede dañarse. Con los años, los niveles altos de azúcar pueden dañar los ojos, riñones, vasos sanguíneos, corazón, nervios y pies.

Causas

Los niveles altos de azúcar pueden producirse junto con la diabetes cuando su cuerpo no genera la insulina suficiente o no puede utilizarla como debería. Los niveles altos de azúcar pueden empeorar por lo siguiente:

- Estrés.
- Infecciones o enfermedades.
- Algunos fármacos, como los esteroides.
- Embarazo.

Las razones más comunes para los niveles altos de azúcar en personas con diabetes son los siguientes:

- Administrar insuficiente cantidad de insulina o de pastillas para la diabetes.
- Olvidar, saltar o demorar la dosis de la medicina para la diabetes.
- Ingerir demasiada comida.
- Ingerir comidas ricas en azúcar o en carbohidratos.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Signos

Los niveles altos de azúcar afectan a las personas de maneras diferentes. Algunas personas no tienen ninguna señal de advertencia. Los niveles altos de azúcar pueden producirse lentamente con el tiempo.

Usted puede presentar uno o más signos de niveles altos de azúcar. Tal vez los miembros de su familia noten estos signos antes que usted.

- Sed excesiva
- Orina frecuentemente
- Aumento del apetito
- Vista nublada
- Aumento o pérdida de peso
- Cansancio o somnolencia
- Malhumor
- Curación lenta de las heridas
- Adormecimiento en los pies o en las manos
- Comezón vaginal o infecciones vaginales frecuentes
- Impotencia
- Comezón en la piel
- Infecciones de la piel, como forúnculos

Su atención

Consulte a su médico si usted presenta signos de niveles altos de azúcar. Hable con su médico sobre las causas de los niveles altos de azúcar. Es posible que usted necesite tomar medicamentos para controlar el azúcar en sangre, o cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio físico.

Si usted tiene diabetes, controle los niveles de azúcar y respete su plan de tratamiento:

- Siga su plan de alimentación.
- Aplíquese las inyecciones de insulina o tome las pastillas como se lo indicaron.
- Hágase análisis frecuentes del azúcar en sangre y lleve un registro de los resultados.
- Siga su rutina de ejercicio.
- Contáctese con su médico si usted presenta signos de niveles altos de azúcar.
- Siga los pasos indicados cuando esté enfermo.
- Acuda a todas las citas con su equipo de atención médica.

Si no se los trata, los niveles altos de azúcar pueden llevar a un coma e incluso a la muerte.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita:

1-877-585-7526;

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *High Blood Sugar (Niveles altos de azúcar)*, 6/2010, Health Information Translations (Traducciones para información de salud).

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.