

20 Complicaciones agudas de la Diabetes: **HIPERGLUCEMIA**

1. HIPERGLUCEMIA ¿Qué es?

El **aumento excesivo** de la glucosa (“**azúcar**”) en sangre. Todas las personas con Diabetes, tanto si se tratan con insulina como si lo hacen con pastillas (ADO), dieta o ejercicio pueden sufrir HIPERGLUCEMIA.

La **HIPERGLUCEMIA mantenida** durante mucho tiempo es la **responsable** de las **complicaciones crónicas** de la diabetes, nefropatía, retinopatía, neuropatía..., pero no la aparición de una hiperglucemia ocasional

2. ¿Cuáles son los síntomas de la HIPERGLUCEMIA?

Muchas personas no sienten nada, algunas notan **cansancio, boca seca, sed y ganas de orinar**, si los niveles son muy altos puede aparecer visión borrosa, náuseas, vómitos y dolor de estómago

Si se mantiene mucho tiempo la HIPERGLUCEMIA, puede notar muchas ganas de comer y pérdida de peso involuntaria.



La mejor manera de saber si sufre una HIPERGLUCEMIA es **medir la glucemia capilar** con un glucómetro.

Síntomas de Hiperglucemia



3. ¿Qué hacer en caso de HIPERGLUCEMIA?

Aunque no tenga sed, beba más agua de la habitual, evitará deshidratarse y ayudará al riñón a eliminar el exceso de “azúcar”.

Haga ejercicio, camine.

Aumente la frecuencia de los controles de glucemia capilar.

Si las cifras de glucemia superan durante 2 días el valor máximo indicado por su médico, póngase en contacto con él.

4. ¿Por qué puede tener una HIPERGLUCEMIA?

- Tomar **alimentos** con un **elevado contenido en azúcar**: refrescos, helados, pasteles
- **No** realizar **actividad física** habitual
- **Olvidar** la inyección de insulina o inyectar **menos cantidad** de la indicada, olvidar tomar las pastillas antidiabéticas o tomar menos de la dosis indicada.
- Padecer una **infección u otra enfermedad** que descompense su diabetes.
- Tomar algunos **fármacos** que provocan “subidas de azúcar”, corticoides, jarabes...
- Situaciones de **stress**...