

Hiperglucemia: Guía Práctica para su Manejo

Anota tus Metas de Glucosa

Antes de comer: _____ mg/dl

2 horas después: _____ mg/dl

Si tu glucosa en sangre está por encima de tu meta antes de comer y/o dos horas después de comer, es importante tomar medidas. Si supera los 240 mg/dl de manera persistente, consulta a tu médico para ajustar tu tratamiento.

¿Qué es la Hiperglucemia?

Es el nivel elevado de glucosa en sangre y puede ser un signo de desajuste en el tratamiento de la diabetes.

¿Qué se siente?

- Hambre excesiva o, por el contrario, pérdida de apetito
- Sed intensa
- Orinar con frecuencia
- Cansancio y somnolencia
- Dolor de cabeza
- Cambios de humor sin razón aparente
- Visión borroso
- En muchos casos, **NO DA SÍNTOMAS**



Causas de Hiperglucemia

- Consumo excesivo de carbohidratos o errores en el conteo de carbohidratos
- Corregir una hipoglucemia previa con demasiados carbohidratos
- Insulina insuficiente o medicamento desajustado
- Olvido de aplicarse insulina o tomar medicamento
- Enfermedades (gripas, infecciones)
- Estrés, cambios en la rutina, aumento de peso
- Menor actividad física de la habitual
- Insulina en mal estado (más de 28 días a temperatura ambiente o expuesta al calor)
- Problemas con la microinfusora (burbuja en la manguera, cánula obstruida, infectada o con más de 3 días de uso)
- Algunos medicamentos pueden elevar la glucosa

¿Qué hacer en caso de Hiperglucemia?

- ✓ **Si usas insulina, aplica la dosis de corrección indicada por tu médico y mide tu glucosa 2 horas después.**
- ✓ **¡Hidrátate!** Bebe agua en pequeños sorbos para evitar la deshidratación.
- ✓ **Analiza la causa** y toma medidas para evitar futuras elevaciones.
- ✓ **Registra tus niveles de glucosa** si las hiperglucemias son frecuentes y consulta a tu médico.

Glucosa >240 mg/dl: ¡Actúa!

Aprendiendo sobre Nutrición

Si tu glucosa sigue por encima de 240 mg/dl tras 3 horas de corrección con insulina, considera:

- **Microinfusora:** Cambia la cánula y corrige con inyección.
- **Inyecciones:** Revisa si la insulina ha estado a temperatura ambiente por más de 28 días o expuesta al calor. Si sospechas que está en mal estado, usa un nuevo frasco o pluma.
- **Mide cetonas:** Usa un medidor de cetonas en sangre (si >0.6, toma precauciones) o tiras en orina.
- **Si hay cetonas positivas,** contacta a tu médico, ya que podrías necesitar una dosis extra de insulina para prevenir cetoacidosis.

Diabetes Tipo 1 y Glucosa >240 mg/dl: ¡Prevé Cetoacidosis!

La **cetoacidosis diabética (CAD)** ocurre cuando la glucosa es muy alta (>240 mg/dl) y hay deficiencia de insulina.

Posibles causas:

- Olvido de una dosis de insulina
- Insulina en mal estado
- Enfermedad o infección que requiere más insulina
- Mal funcionamiento de la microinfusora

Cuando el cuerpo no puede usar la glucosa, usa las reservas de grasa, lo que genera cetonas. **Las cetonas en exceso son tóxicas** y pueden llevar a un estado grave de descompensación.

Señales de alerta de Cetoacidosis

- 🚨 **Aliento afrutado**
- 🚨 **Respiración acelerada y profunda**
- 🚨 **Dolor abdominal**
- 🚨 **Dolor de cabeza**
- 🚨 **Náuseas y vómito**



Interpretación de Cetonas

Cetonas en sangre:

- ◆ 0 - <0.6 mmol/L: Negativas
- ◆ 0.6 - 1.5 mmol/L: Moderadas
- ◆ >1.5 mmol/L: **Riesgo de cetoacidosis**



Cetonas en orina:

Cada frasco de tiras tiene una tabla de colores. Sigue las instrucciones para comparar el resultado.

🚨 **Recuerda:** Siempre consulta a tu médico si experimentas hiperglucemias frecuentes o sospechas de cetoacidosis. Mantener un monitoreo adecuado y actuar a tiempo puede prevenir complicaciones.

