

¿Qué es el azúcar en la sangre?

El azúcar en la sangre, o glucosa, es el azúcar principal que se encuentra en tu sangre. Viene de los alimentos que comes y es la principal fuente de energía.

Tener demasiada glucosa o muy poca puede causar serios problemas de salud como un ataque al corazón, ataque al cerebro, enfermedad renal, problemas en los ojos y daño a los nervios.



Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia)

Nivel de azúcar en la sangre: por encima de 240 mg/dL

Causas: demasiada comida, muy poca insulina, enfermedad, estrés

Síntomas:

- Hambre
- Visión borrosa
- Náuseas
- Piel seca
- Cansancio
- Sed extrema
- Ganas frecuentes de orinar

Si tienes síntomas de hiperglucemia, checa tu nivel de azúcar en la sangre. Después de varias pruebas, si tu nivel de azúcar en la sangre es más de 400 mg/dL, llama a tu educador(a) en diabetes o proveedor(a) médico(a).

Nivel bajo de azúcar en la sangre (Hipoglucemia)

Nivel de azúcar en la sangre: por debajo de 70 mg/dL

Causas: muy poca comida, demasiada insulina, demasiada actividad física

Síntomas:

- Temblor
- Latido rápido del corazón
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Problemas de la vista
- Ansiedad
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Hambre

Si tienes síntomas de hipoglucemia, checa tu nivel de azúcar en la sangre. Si tu nivel de azúcar en la sangre es igual o menos de 70 mg/dL, sigue los siguientes tres pasos:

1. **Toma inmediatamente** 4 onzas de jugo o refresco regular, 8 onzas de leche descremada o come varios dulces.
2. **Después de 15 minutos**, vuelve a checar tus niveles de azúcar en la sangre. Si todavía están en menos de 70 mg/dL, come o bebe otra porción. Repite según sea necesario. Llama a tu proveedor(a) médico(a) si los síntomas no desaparecen.
3. **30 minutos después de tu última comida o bebida**, come un sándwich y toma un vaso de leche.