



Alto nivel de azúcar en sangre (hiperglucemia)

Su nivel de azúcar en sangre puede subir demasiado cuando tiene diabetes. Esto se denomina hiperglucemia. Asegúrese de controlar su nivel de azúcar en sangre si no se siente bien. El alto y bajo nivel de azúcar en sangre pueden sentirse de la misma manera. Usar o llevar identificación que indique que usted padece diabetes permite a otras personas saber cómo ayudarlo.

¿Qué causa el alto nivel de azúcar en sangre?

- Ingerir demasiados alimentos que aumentan el nivel de azúcar en sangre
- No tomar sus medicamentos para la diabetes
- No ejercitar lo suficiente
- Estar enfermo o con dolor
- Algunos medicamentos como los esteroides
- Estrés



¿Cómo se siente el alto nivel de azúcar en sangre?

Estos son algunos signos del alto nivel de azúcar en sangre:

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Pérdida de peso
- Aumento del apetito y la sed
- Necesidad de ir al baño frecuentemente
- Sequedad en la boca; piel seca con comezón
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de heridas y cortes

¿Cómo se trata el alto nivel de azúcar en sangre?

- Si su nivel de azúcar en sangre es **superior a 180:**
 - Beba una cantidad adicional de agua (2 vasos adicionales de 8 onzas).
 - Haga ejercicio. Camine. Pregúntele a su médico si puede realizar ejercicios cuando su nivel de azúcar en sangre está alto.
 - Coma menos alimentos con almidón o azúcar en su próxima comida.
 - Descubra por qué el nivel está alto para que pueda prevenirlo en el futuro.
 - Hable con su médico si frecuentemente tiene un alto nivel de azúcar en sangre. Es posible que este deba ajustar su medicamento para la diabetes.
- Si su nivel de azúcar en sangre es **superior a 250** después de haberse realizado las pruebas dos o más veces:
 - Llame a su médico.

Puede obtener información gratuita sobre la salud si llama a
la Línea de Enfermería de L.A. Care las 24 horas
1-800-249-3619 (TTY 711).