

## La hiperglucemia

Por lo general, comer demasiado, no hacer ejercicio o no cumplir el tratamiento cuando está indicado ocasionan hiperglucemia en las personas con diabetes. Sin embargo, también hay otros factores que ayudan a elevar la glucosa de la sangre:

- Las infecciones, sobre todo las de las vías urinarias y las de las vías respiratorias, son la causa principal de hospitalización de una persona con diabetes. De hecho, cuando hay diabetes, cualquier enfermedad implica un riesgo de hiperglucemia, por lo que se debe medir la glucosa más frecuentemente.
- Otra causa de la hiperglucemia es el estrés. Cuando se pasa por períodos difíciles en el trabajo o en la situación familiar, así como otras preocupaciones, la glucosa sube.

### ¿Qué hacer si se tiene hiperglucemia?

- Tomar muchos líquidos para evitar la deshidratación.
- Seguir la toma de medicamentos al pie de la letra.
- Comer normalmente pero evitar los alimentos ricos en azúcares o almidones que puedan elevar más la glucosa de la sangre.
- Evitar hacer ejercicio si está muy alta ya que puede elevarse más.
- Medir la glucosa frecuentemente, de cada dos a cuatro horas.
- Acudir al médico de inmediato si se tiene diabetes tipo 2 y la glucosa está por arriba de los 300 mg/dl.
- Si se padece de diabetes tipo 1 y la glucosa está por arriba de los 300 mg/dl, hay que medir las cetonas en la orina y aplicarse insulina de acuerdo a lo que el médico haya indicado.
- **Por lo general, la actividad física ayuda a disminuir los niveles de glucemia. Sin embargo, si el nivel de azúcar se encuentra por encima de 240 mg/dl, es necesario controlar la orina para detectar cetonas. En caso de presentar cetonas en la orina, NO realice actividad física.**
- Si tiene cetonas en la orina y realiza ejercicios, el nivel de azúcar en la sangre puede elevarse aún más. Es importante que consulte con su médico para encontrar la manera más segura de disminuir el nivel de **glucemia**.
- Tal vez también pueda ser útil reducir la cantidad de alimentos que ingiere. Consulte con su dietista para realizar modificaciones en su plan de comidas. Si la actividad física y los cambios en la dieta no dan resultado, quizá su médico modifique la dosis de medicamentos o de insulina que le administran o, posiblemente, el horario en que se inyecta la insulina.

### Prevenir la hiperglucemia

- La mejor opción es llevar un buen control de la diabetes. La clave está en aprender a **detectar y tratar la hiperglucemia** a tiempo, antes de que empeore.
- **Las personas que padecen diabetes deben lidiar con algunos de los problemas que trae aparejados esa enfermedad. La hiperglucemia es uno de esos problemas. Todas las personas con diabetes sufren de hiperglucemia de vez en cuando.**

- Si no se trata, puede ser un problema serio. La **hiperglucemia** constituye una de las principales causas de muchas de las **complicaciones** que sufren las personas con diabetes. Por ese motivo, es importante saber qué es la hiperglucemia, cuáles son los síntomas y cómo tratarla.
- La hiperglucemia es el término técnico que utilizamos para referirnos a los **altos niveles de azúcar en la sangre**. El alto nivel de glucemia aparece cuando el organismo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina o cuando la cantidad de insulina es muy escasa. La hiperglucemia también se presenta cuando el organismo no puede utilizar la **insulina** adecuadamente.
- Hay muchas cosas que pueden causar hiperglucemia. Por ejemplo, si usted tiene **diabetes tipo 1**, tal vez no se haya inyectado la cantidad suficiente de insulina. Si usted sufre de **diabetes tipo 2**, quizás su organismo sí cuente con la cantidad suficiente de insulina, pero no es tan eficaz como debería serlo.
- El problema quizás sea que comió más de lo planeado o realizó menos actividad física de la programada. El estrés que provoca una dolencia como, por ejemplo, un resfrío o una gripe también podría ser la causa. Otras clases de estrés, tales como los conflictos familiares, los problemas en la escuela o los problemas de pareja, también podrían causar hiperglucemia

**Las señales y los síntomas incluyen: alto nivel de azúcar en la sangre, altos niveles de azúcar en la orina, aumento de la sed y necesidad frecuente de orinar.**

El medir con frecuencia el nivel de azúcar en la sangre es una de las medidas preventivas que puede tomar para mantener la diabetes bajo control. Consulte con su médico con qué asiduidad debe controlar y cuáles deben ser sus niveles de glucemia. Para evitar otros síntomas de la hiperglucemia es necesario que controle y trate los altos niveles de azúcar en la sangre sin perder tiempo.

Es importante tratar la hiperglucemia apenas se detecta. Si no lo hace, puede sufrir una afección denominada **cetoacidosis (coma diabético)**. La cetoacidosis se desarrolla cuando el organismo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina. Sin la insulina, el organismo no puede utilizar la glucosa como combustible. Por ende, el organismo descompone las **grasas (lípidos)** para utilizarlas como energía.

Cuando el organismo descompone las grasas, aparecen productos residuales denominados cetonas. El organismo no tolera grandes cantidades de cetonas y trata de eliminarlos a través de la orina.

Desafortunadamente, el organismo no puede deshacerse de todas las cetonas y, por lo tanto, se acumulan en la sangre. Como resultado, puede presentarse un cuadro de cetoacidosis.

La **cetoacidosis** puede provocar la muerte y requiere **tratamiento inmediato**. Los síntomas incluyen:

- dificultad para respirar
- aliento con olor frutal
- náuseas y vómitos
- boca muy seca

Consulte con su médico sobre cómo manejar esta afección.

## **Cetoacidosis diabética.**

Se trata de una **complicación de la diabetes** causada por la acumulación de subproductos del metabolismo de las grasas llamados **cetonas**. Esto ocurre cuando no hay glucosa disponible como fuente de energía para el organismo y en su lugar se utiliza la grasa.

Las personas que sufren de diabetes carecen de **insulina** suficiente, una hormona que el cuerpo utiliza para procesar la **glucosa** (un azúcar simple) como fuente de energía, y cuando la glucosa no está disponible, la grasa corporal es descompuesta en su lugar. Los subproductos del metabolismo de las grasas son las cetonas. Cuando la grasa es metabolizada, las cetonas se acumulan en la sangre y “salen” a la orina.

Cuando la sangre se vuelve más ácida que los tejidos del organismo, se presenta la **Cetoacidosis**. Los niveles de glucosa en la sangre se elevan, generalmente por encima de los 300 mg/dL, debido a que el hígado produce glucosa para tratar de combatir el problema, pero las células no pueden absorber esa glucosa sin insulina

## **Síntomas de la cetoacidosis diabética**

La [cetoacidosis diabética](#) puede llevar al diagnóstico inicial de diabetes, ya que a menudo es **el primer síntoma** que hace que la persona busque asistencia médica. También puede ser el resultado del aumento de las necesidades de insulina en una persona a la que ya se le ha diagnosticado la diabetes tipo 1. En tales casos, una infección, un traumatismo, un ataque cardíaco o una cirugía pueden llevar a que se presente cetoacidosis diabética.

Las personas con **diabetes tipo 2** suelen padecer cetoacidosis sólo bajo condiciones de **estrés extremo**. El incumplimiento de las dietas y tratamientos prescritos generalmente es la causa de la repetición de los episodios.

### **Síntomas:**

- Sed frecuente durante un día o más
- Micción frecuente
- Fatiga
- Náuseas y vómitos
- Dolor o rigidez muscular
- Estupor mental que puede progresar y convertirse en coma
- Respiración acelerada (respiración de Kussmaul)
- Aliento a frutas (mal aliento)

Los síntomas adicionales que pueden estar asociados con esta enfermedad son:

- Dolor de cabeza
- Disminución del estado de conciencia

- Dificultad respiratoria al estar acostado
- Presión sanguínea baja
- Disminución del apetito
- Dolor abdominal