Cómo actuar en caso de HIPERGLUCEMIA

La Hiperglucemia se produce cuando los niveles de azúcar en sangre suben en exceso. No suele causar síntomas hasta que los valores de glucosa están muy altos **(por encima de 200 mg/dl.)** y se suele presentar cuando el organismo no utiliza la insulina de manera correcta.

Los síntomas

Los síntomas más comunes de una Hiperglucemia son los siguientes:

Ganas de orinar frecuentes

Sed excesiva

Aliento con olor afrutado

Náuseas y vómitos

Boca seca

Fatiga

Debilidad y dolor abdominal

Visión borrosa

Dificultad para respirar

Si la Hiperglucemia no se trata, se puede producir una **acumulación de ácidos tóxicos (cetonas)** tanto en la sangre como en la orina **(cetoacidosis)**. la cetoacidosis es el **primer signo de diabetes tipo 1** en personas que aún no han sido diagnosticadas.

¿Qué hace que suba la glucosa?

- **Enfermedades** del estómago, vías respiratorias, vías urinarias, etc..
- **No inyectarse la insulina** o **no tomar la medicación** para la diabetes.
- No mantener una **alimentación adecuada**.
- Llevar una **vida sedentaria**.
- Los estados de **estrés y ansiedad**.

Tratamiento

La mejor forma de evitar una Hiperglucemia es la **prevención**. Si se mantiene una **alimentación saludable**, se respetan los **horarios de comidas**, se cumplen los **horarios de la insulina** y se realiza **ejercicio físico**, las posibilidades de se produzca una Hiperglucemia son menores.

En cualquier caso, si se detecta deberías seguir los siguientes consejos:

¿Qué hacer si la glucosa está alta?

- Mantente **hidratado**. Bebe agua y **NO consumas bebidas azucaradas**.
- **No te olvides de inyectarte la insulina**.
- Realiza **monitorizaciones de tu glucosa con más frecuencia**.
- Haz ejercicio **si tu glucosa no es superior a 250 mg/dl.**
- Consulta a tu médico.

diecidiez.es #ladiabetesdedani