

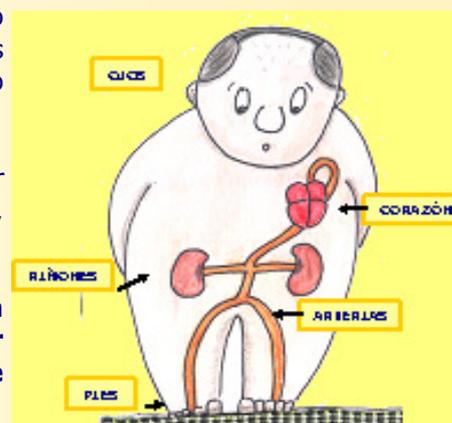
HIPERGLUCEMIA EN DIABETES TIPO 2

La **hiperglucemia o subida de azúcar**, se produce cuando los niveles de glucemia capilar superan la cifra de 140 mg/dl en ayunas o de 180 mg/dl, dos horas después de haber comido. Resulta una complicación **importante cuando** las cifras **suben por encima de 350 mg/dl**.

Puede ocurrir por varios motivos: olvido en la toma o administración del tratamiento, comidas abundantes o de alimentos muy dulces, estar padeciendo enfermedades infecciosas o situaciones estresantes.

Los síntomas más frecuentes, suelen ser, ganas de orinar con frecuencia, sed, dolor abdominal, cansancio, fatiga, náuseas, etc.

El mal control continuado de su glucemia, de la tensión arterial, del colesterol o el hábito de fumar, pueden originar complicaciones vasculares, o causarle neuropatías que afecten a distintos órganos.



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR LA HIPERGLUCEMIA?

Siga las indicaciones de su tratamiento médico correctamente, si a pesar de ello continúa con cifras elevadas de glucemia, consulte con su médico.

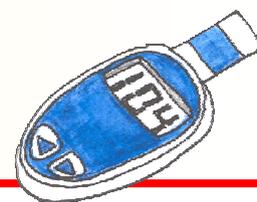
Siga una alimentación adecuada y adaptada a su situación clínica, según las recomendaciones de su médico o enfermero. No haga excesos.

Realice actividad física o deporte regularmente, si no lo tiene contraindicado, ya que esto le ayudará a controlar las cifras de glucemia y regular la tensión arterial o el colesterol.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA HIPERGLUCEMIA?

Si es una hiperglucemia leve, cifras menores de 160 mg/dl, corregir la posible causa:

- Sea regular y ordenado con sus comidas y el ejercicio. No realice comidas muy abundantes o con gran contenido en hidratos de carbono o azúcares.
- Beba líquidos, preferentemente agua.
- No olvide tomar su tratamiento y/o administrarse su insulina.



Póngase en contacto con su médico si:

- **Las glucemias mayores de 160 mg/dl se mantienen durante una semana.**
- **Aparece cualquier síntoma de hiperglucemia** (mucha sed, orinar con mucha frecuencia, cansancio, dolor abdominal...).
- **Padece algún signo o enfermedad añadida, como fiebre, infecciones...**
- **Si ha obtenido dos veces glucemias mayores de 300 mg/dl.**
- **Acudir a URGENCIAS (112), si sus cifras de glucemia son de 350 mg/dl o menores pero aparecen vómitos, sequedad mucosas o confusión.**