



Servicio de Endocrinología

Complicaciones de la diabetes.
Hiperglucemia

Se habla de hiperglucemia cuando los niveles de glucosa en sangre están por encima de 200mg/dl.

Las causas que la pueden producir son:

- Olvido, errores en la administración o disminución de la dosis de los fármacos antidiabéticos (insulina o hipoglucemiantes orales)
- Ingerir alimentos o bebidas con alto contenido en hidratos de carbono o azúcares
- Realizar menos actividad física de la habitual
- Situaciones de estrés
- Sufrir enfermedades intercurrentes como infecciones, fiebre...
- La ingesta de ciertos medicamentos como por ejemplo los corticoides

Los síntomas que pueden alertar de la situación de hiperglucemia son:

- Aumento de la sed
- Necesidad frecuente de orinar
- Hambre
- Sueño y cansancio
- Visión borrosa
- Pérdida de peso en periodos de hiperglucemia mantenidos en el tiempo

Ante la presencia de alguno de estos síntomas habría que sospechar de la presencia de hiperglucemia que se confirmaría con un análisis de glucemia capilar. En caso de cifras elevadas los pasos a seguir para paliar o mejorar esta situación son:

1. Identificar la causa de la hiperglucemia para intentar corregirla
2. Beber más agua de lo habitual, incluso sin sed, para evitar la deshidratación
3. Aumentar la frecuencia de los análisis de glucosa en sangre
4. Ajustar el tratamiento, incluyendo insulina si fuera necesario
5. Realizar ejercicio físico ayuda a disminuir los niveles de glucemia (porque el músculo consume glucosa). Sin embargo, en caso de presentar acetona en la orina, NO debe realizar actividad física
6. Si su glucosa en sangre es mayor de 240mg/dl, presenta vómitos, diarrea, fiebre o malestar general, suspenda el ejercicio y será necesario hacer un control de orina para detectar si hay presencia de acetona
7. Si durante dos días estos controles superan las cifras indicadas para usted, póngase en contacto con su equipo médico.

No abandone nunca su medicación de comprimidos o insulina, cumpla todos los horarios de comidas cumpliendo su dieta.

Si está enfermo va a requerir más medicación antidiabética porque el azúcar le va a subir. En caso de FIEBRE, tendrá menos apetito y más sed, intente tomar cada 3 horas una dieta de consistencia líquida a base de papillas, purés, caldos y zumos naturales.

En caso de DIARREA, puede necesitar disminuir la medicación, pero respete el horario de las tomas.

La base para prevenir la hiperglucemia es aprender a reconocer los síntomas y tratarlos precozmente para evitar que se agudice, así como aprender a detectar las causas que la han desencadenado para evitar nuevas recaídas.

Bibliografía y páginas de interés:

- Guía SED (Sociedad Española de Diabetes).
- ADA Salud y Diabetes (American Diabetes Association).
- Fundación Española para la Diabetes.
- www.accu-check.es
- www.solucionesparaladiabetes.com

Departamento de Salud de Torrevieja
Hospital Universitario de Torrevieja
Ctra. Torrevieja a San Miguel de Salinas CV-95
03186 Torrevieja (Alicante)
www.torrevieja-salud.com