

HIPERGLUCEMIAS

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.

¿Cuáles son los síntomas de la 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.

¿Cómo se trata la hiperglucemia?

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.

¿Cómo se previene 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.