

Niveles altos de glucosa en sangre

Es probable que las personas que recién se enteran que tienen diabetes, tengan un alto nivel de glucosa en sangre al principio. Estos niveles bajarán con cambios en el estilo de vida y medicamentos, de ser necesarios.

Mientras tanto, hay algunas precauciones que debe tomar. Si no se controlan, los niveles altos de glucosa en sangre pueden llevar a la deshidratación, hospitalización, coma o algo peor.

Póngase en contacto con su médico inmediatamente si experimenta:

- fiebre o enfermedad por un par de días y no se mejora
- vómitos o diarrea por más de 6 horas
- cantidades moderadas o altas de cetonas en la orina
- niveles de glucosa superiores a 300 (antes de las comidas)
- dolor en el pecho, dificultad al respirar, aliento a frutas, labios y lengua secos y agrietados
- no está seguro de qué hacer para cuidar de sí mismo

Verificar su nivel de glucosa en sangre

Un nivel de glucosa en sangre por encima de 300 es considerado alto. A estos niveles es probable que esté deshidratado, lo que puede dificultar el control de la glucosa en sangre y llevar a la hospitalización.

Cuando los niveles estén altos, asegúrese de:

- Tomar muchas bebidas sin calorías El objetivo son 2 tazas por hora. Está bien que beba agua, refrescos dietéticos, té frío sin azúcar y bebidas gaseosas con sabor, pero sin azúcar.
- NO consuma jugos de fruta, Koolaid o ninguna otra bebida con azúcar para mantenerse hidratado.
- Continúe con su plan de alimentación normal. Su cuerpo aún necesita vitaminas, minerales, proteínas y calorías de la comida. No se salte ninguna comida, pero que las comidas sean ligeras y balanceadas. (Vea "El Método del plato").
- Tome su medicamento para la diabetes tal y como lo indicó el médico.