

Hipoglucemia (-)

Muy poco azúcar en la sangre (hipoglucemia)

Si el nivel de azúcar en sangre baja demasiado, sufrirás una hipoglucemia. Es importante que sepas qué ocurre y qué tienes que hacer, porque en casos extremos puedes desmayarte o quedarte inconsciente.

Algunos de los síntomas pueden ser:

- Sudar mucho
- Sentir un cosquilleo en el estómago
- Notar las piernas temblorosas o débiles
- Tener mucha hambre
- Sentir escalofríos
- Sentirse desorientado

Otras pistas que deben tenerse en cuenta son:

- Palidez
- Sentirse cansado de repente
- Visión borrosa
- Aceleración del latido del corazón
- Hormigueo en los labios
- Estar irritable

Qué hacer:

- Asegúrate de que tus amigos y familiares sepan qué hacer para ayudarte.
- Si notas que vas a sufrir una hipoglucemia, toma azúcar o alimentos azucarados inmediatamente y, después, galletas o un bocadillo. Si la bajada de azúcar se produce justo antes de una comida o de un tentempié, toma algo de azúcar y la comida en cuanto puedas.
- Lleva siempre contigo un poco de azúcar o algún alimento azucarado.

¿Me voy a quedar inconsciente?

Es muy poco probable. Normalmente, te das cuenta de que necesitas azúcar mucho antes.

Hiperglucemia (+)

Demasiado azúcar en la sangre (hiperglucemia)

Si tu análisis de azúcar en sangre sale alguna vez alto, no pasa nada. Pero si ocurre varias veces, tu cuerpo te está diciendo que algo no va bien.

Algunos de los síntomas pueden ser:

- Hacer pis muchas veces
- Tener sed
- Sentirse mareado
- Sentir cansancio

Otras pistas que deben tenerse en cuenta son:

- Sentirse débil
- Dolores de tripa
- No tener hambre

Qué hacer:

- Mide el nivel de azúcar en sangre y mira si hay unas sustancias llamadas cetonas en la orina (pide a tu educadora en diabetes que te enseñen cómo se hace la prueba de las cetonas).
- Si el azúcar o las cetonas están muy altas, pídele a alguien que llame a tu médico o educador en diabetes inmediatamente.

Mientras tanto:

- Bebe agua con regularidad.
- Controla el nivel de azúcar en sangre y comprueba si hay cetonas en la orina.
- Pase lo que pase, no dejes de ponerte las inyecciones de insulina.

