

Factores que influyen en el nivel de glucosa

Antes de tener diabetes, independientemente de lo que comía o su nivel de actividad física, su nivel de glucosa en la sangre permanecía dentro de los límites normales. Pero con diabetes, su nivel de glucosa puede aumentar más y algunos medicamentos pueden hacer que baje a menos de lo normal. Muchos factores pueden alterar su nivel de glucosa en la sangre. Enterarse al respecto puede ayudarlo a controlar su nivel de glucosa.

Puede usar su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre para tomar decisiones sobre alimentación y ejercicio. Estas decisiones pueden ayudarlo a retrasar o prevenir complicaciones de la diabetes como ataques al corazón, enfermedades del riñón, ceguera y amputaciones.

¿QUÉ PUEDE HACER QUE ME AUMENTE EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE?

- un exceso de comida (por ejemplo, una comida o bocadillo con más carbohidratos de lo acostumbrado)
- no hacer actividad física
- falta de insulina o medicamentos orales para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos (por ejemplo, esteroides, medicamentos anti-sicóticos)
- enfermedades (el cuerpo produce hormonas para combatir las enfermedades, y estas hormonas elevan el nivel de glucosa en la sangre)
- estrés (el estrés puede producir hormonas que aumentan el nivel de glucosa en la sangre)
- dolor a corto o largo plazo (lesión, como quemadura de sol) (el cuerpo produce hormonas que elevan el nivel de glucosa en la sangre)
- menstruación (que causa cambios en el nivel de las hormonas)
- deshidratación

¿QUÉ PUEDE HACER QUE ME BAJE EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE?

- insuficiente comida (por ejemplo, una comida o bocadillo con menos carbohidratos de los acostumbrados o saltarse una comida o bocadillo)
- bebidas alcohólicas (especialmente cuando tiene el estómago vacío)
- un exceso de insulina o medicamentos orales para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos
- más actividad física o ejercicio de lo acostumbrado. La actividad física hace al organismo más sensible a la insulina y puede hacer que baje la glucosa en la sangre.

¿CÓMO PUEDO ESTAR AL TANTO DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE?

Hay dos maneras de estar al tanto de su nivel de glucosa:

- usar un medidor de glucosa en la sangre para medirse el nivel de glucosa en ese momento
- hacerse la prueba de hemoglobina glucosilada (A1C) por lo menos dos veces al año para averiguar su nivel promedio de glucosa en los últimos dos o tres meses.

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES