

# ¿Su azúcar en la sangre está demasiado alta o demasiado baja?

Manteniendo bajo control su azúcar en la sangre puede estar sano y sentirse bien.

**“Hipoglucemia” es cuando su azúcar en la sangre es muy baja.**

“Hipo” significa “bajo” y “glucemia” significa “azúcar”. La hipoglucemia puede producirse cuando usted:

- No come lo suficiente
- Salta una comida
- Hace ejercicio físico sin haber comido
- Come más tarde que lo normal
- Bebe alcohol
- Toma muchos medicamentos
- Se enferma

Esto puede hacerlo sentir mareado, con temblor, débil y acelerar los latidos de su corazón. Es posible que no vea bien y que sienta los dedos adormecidos.

Si se hace la prueba de azúcar en la sangre y da menos que 70, entonces beba algo de jugo de fruta, leche, galletas o algo dulce.

En 15 minutos, hágase de nuevo la prueba de azúcar en sangre. Si su azúcar en la sangre sigue siendo baja, entonces comuníquese con su proveedor de servicios de salud.



## “Hiperglucemia” es cuando su azúcar en la sangre es muy alta.

“Hiper” significa “alto” y “glucemia” significa “azúcar”. La hiperglucemia puede producirse cuando usted:

- Come demasiado
- No hace ejercicio físico
- Se olvida de tomar sus medicamentos
- Toma la cantidad equivocada de medicamentos
- Está estresado
- Está enfermo

Esto puede hacerlo sentir cansado o con sed, puede producirle una visión borrosa, hambre y dolores de cabeza. A veces, cuando su azúcar es alta durante largo tiempo, es posible que tenga que orinar mucho. Los cortes o inflamaciones podrían tardar más en curarse.

Si su azúcar en la sangre es alta, entonces necesita pensar acerca de lo que come, si come más de lo normal, si tomó sus medicamentos o si tomó la cantidad correcta, o si hubo algún cambio en sus ejercicios físicos. Si su azúcar es alta, entonces posiblemente tenga que cambiar su medicamento. Si es superior a 400, entonces debe ver a un proveedor de salud inmediatamente.

