



BOLETÍN DE BIENESTAR

CONTROL DEL AZÚCAR EN SANGRE

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

MARZO DE 2024



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Es muy importante controlar el nivel de azúcar en la sangre (glucemia). No es conveniente que su nivel de azúcar en sangre sea ni demasiado alto ni demasiado bajo. Cualquiera de los dos puede hacer que se enferme de inmediato o que se enferme más adelante. Estos son algunos consejos para ayudar a mantener sus niveles de azúcar en sangre en un margen saludable. Fuentes: [CDC](#), [Mayo Clinic](#)

¿Qué es el azúcar en sangre y por qué es importante?

El azúcar en sangre, también conocido como glucosa en sangre, es el azúcar que hay en la sangre y que proporciona energía al cuerpo. El azúcar en la sangre procede de los alimentos ingeridos. La mayoría de los organismos trabajan para mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de los márgenes saludables.

El cuerpo produce una hormona llamada insulina que ayuda a controlar el modo en que el organismo utiliza y almacena el azúcar en sangre. Las personas con diabetes tienen problemas para producir insulina, lo que hace que sus niveles de azúcar en sangre aumenten hasta llegar a niveles poco saludables.

Fuente: [Cleveland Clinic](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#)

¿Por qué debo controlar el azúcar en sangre?

Es importante controlar el azúcar en sangre. Un nivel demasiado alto o demasiado bajo de azúcar en sangre puede causar graves problemas de salud. Si sus niveles de azúcar en sangre bajan demasiado, puede perder la habilidad de pensar y actuar normalmente. Si sus niveles de azúcar en sangre suben demasiado y se mantienen altos, con el tiempo pueden causar daños a su cuerpo.

Fuente: [American Diabetes Association](#)



Mantenga un nivel de azúcar en sangre normal

Estas son algunas cosas que puede hacer para mantener el azúcar en sangre bajo control:

Mantenga un peso saludable. Hable con su médico para saber cuál debe ser su peso.

Coma frutas y verduras frescas. Evite los alimentos procesados o envasados. [Consulte el boletín Prevention and Wellness: Healthy Diet \(Prevención y bienestar: dieta sana\).](#)

Coma a la misma hora todos los días. No se salte las comidas.

Haga ejercicio frecuentemente.

Intente realizar al menos 20-25 minutos de actividad física al día. [Consulte el boletín Prevention and Wellness: Physical Health \(Prevención y bienestar: salud física\).](#)

Evite las bebidas azucaradas como los refrescos o los jugos. El agua es lo más sano que se puede beber. No beba mucho alcohol, ya que contiene mucha azúcar.

Fuente: [CDC](#)

Niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Los niveles bajos de azúcar en sangre tienen muchas causas, entre ellas, las siguientes:

Saltarse una comida.

Lo que come, incluyendo la cantidad de grasa, proteína y fibra que contiene una comida.

Sus niveles de insulina. Para personas que toman insulina para controlar la diabetes:

Tomar demasiada insulina.

No comer suficientes carbohidratos para la cantidad de insulina que se toma.

El momento de administración de la insulina.

Hacer más ejercicio de lo habitual o durante más tiempo o con más intensidad de lo habitual.

Pasar tiempo en altitudes elevadas.

Estar en un clima húmedo y caluroso.

Tener la menstruación.

Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre son diferentes para cada persona. Algunos síntomas comunes son los siguientes:

Agitación

Sudor

Nerviosismo o ansiedad

Irritabilidad o confusión

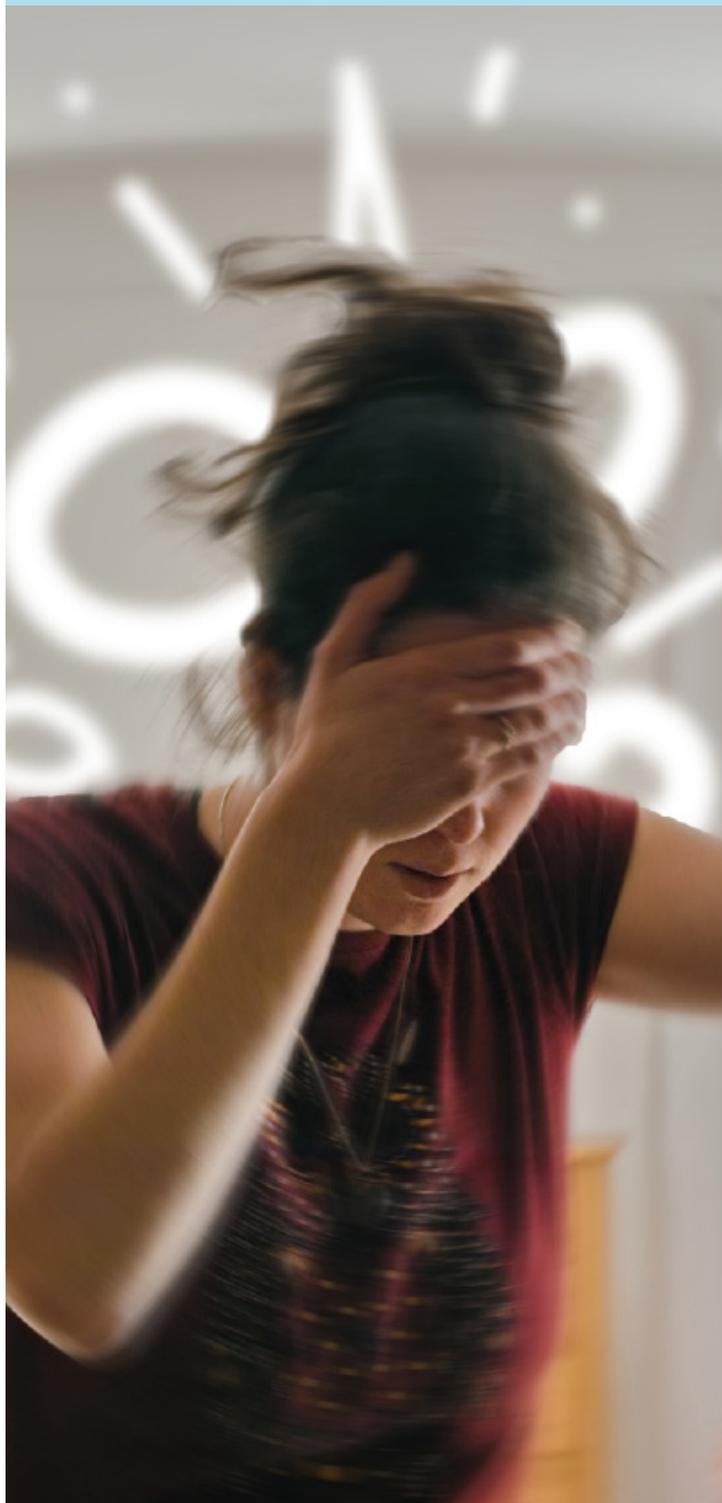
Mareos o aturdimiento

Sensación de cansancio o debilidad

Hambre o náuseas

Latidos irregulares o rápidos

Hormigueo o entumecimiento de los labios, la lengua o la mejilla



Nivel bajo de azúcar en sangre (continuación)

Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ser peligroso y debe tratarse de forma inmediata. Si tiene diabetes o sabe que puede tener un nivel bajo de azúcar en sangre, aprenda cuáles son sus síntomas para poder detectarlos a tiempo y tratarlos. Hable con su equipo de apoyo y con su médico sobre lo que puede comer o beber si le baja el nivel de azúcar.

Si siente que su nivel de azúcar en sangre es bajo, coma o beba algo inmediatamente y hable con su equipo de apoyo. Después, espere 15 minutos y compruebe si se siente mejor. Si tiene un medidor de glucosa, revise su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. El azúcar en sangre tarda en aumentar después de comer o beber. Espere un poco para ver resultados.

Fuente: [CDC](#); [CDC](#); [Mayo Clinic](#); Servicios Clínicos del DDS



Cuándo llamar al 911

Llame al 911 siempre que le preocupe tener un nivel muy bajo de azúcar en sangre.

Llame si su nivel de azúcar en sangre permanece demasiado bajo 20 minutos después de haber comido o bebido algo o si su tratamiento habitual no está funcionando.

Hable con su médico sobre sus necesidades específicas y sobre qué hacer en caso de emergencia.

Es posible que necesite un equipo especial (un medidor de glucosa o glucómetro) o medicamentos de urgencia (glucagón) para tenerlos a mano en caso de emergencia.

Si cree que tiene un nivel bajo de azúcar en sangre o tiene diabetes, hable con un profesional médico sobre cómo comprobar su nivel de azúcar en sangre, aunque no tenga síntomas. Los monitores de glucemia o monitores continuos de glucosa (MCG) son herramientas que ayudan a controlar la glucemia.

Fuente: [CDC](#); [CDC](#); [Mayo Clinic](#); Servicios Clínicos del DDS

Nivel alto de azúcar en sangre (hiperglucemia)

Si los niveles de glucosa suben demasiado y se mantienen altos, pueden causar daños o complicaciones en el organismo. Muchas cosas pueden causar un nivel alto de azúcar en la sangre, como lo siguiente:

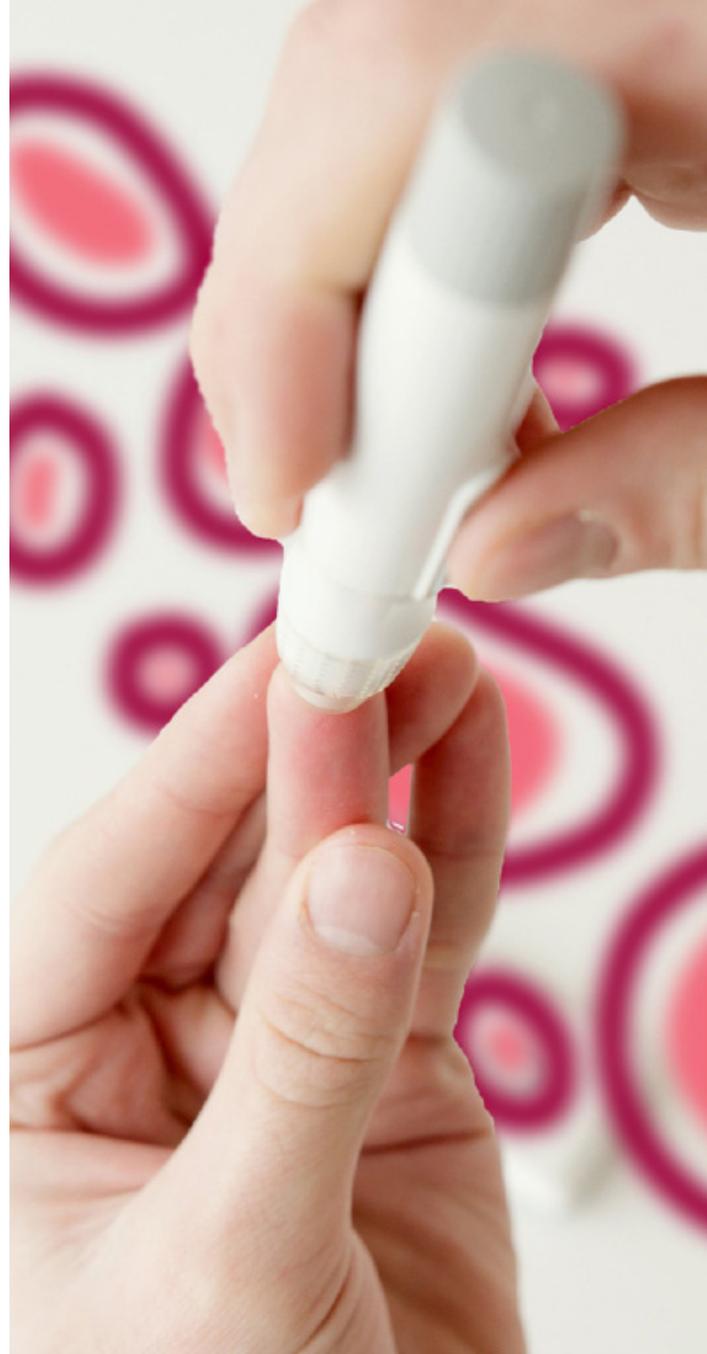
- Tener una enfermedad.
- Sentir estrés.
- Comer más de lo previsto.
- Si tiene diabetes, no aplicarse suficiente insulina o tomar los medicamentos orales adecuados para la diabetes.

Los signos de hiperglucemia pueden ser diferentes en cada persona. Algunos síntomas comunes son los siguientes:

- Sentir mucho cansancio.
- Sentir sed.
- Tener visión borrosa.
- Tener la necesidad de orinar con más frecuencia.

Fuente: [CDC](#)

Si tiene un nivel alto de azúcar en sangre, hable con su médico sobre cómo mantenerlo dentro de un límite saludable.



Recursos adicionales

-  [Prevention & Wellness: Healthy Diet \(Prevención y bienestar: dieta sana\) \(ca.gov\)](#)
-  [Prevention & Wellness: Physical Health \(Prevención y bienestar: salud física\) \(ca.gov\)](#)