



# 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 fundamental controlar los niveles de azúcar en sangre para evitar riesgos para la salud. Este Boletín de bienestar explica cómo mantener un nivel saludable y qué hacer en caso de hiperglucemia o hipoglucemia. Controlar los niveles de azúcar en sangre ayuda a prevenir o retrasar problemas de salud graves a largo plazo, como cardiopatías, pérdida de visión y enfermedades renales. Enseñe a las personas a las que ayuda a comprender la razón por la cual mantener un nivel saludable de azúcar en sangre puede contribuir a mejorar su salud, su energía y su estado de ánimo, así como la manera de lograrlo. Fuentes: [CDC](#), [Mayo Clinic](#)

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

El azúcar en sangre, también conocido como glucosa sanguínea, es el combustible en la sangre que le proporciona energía. El cuerpo obtiene el azúcar en sangre de los alimentos que ingerimos. La mayoría de los organismos intentan constantemente mantener los niveles de glucosa dentro de un rango saludable para adaptarse a las demandas de energía.

La insulina es una hormona que la mayoría de las personas producen de forma natural. La insulina ayuda a controlar el modo en que el organismo utiliza y almacena el azúcar en sangre. Las personas con diabetes tienen dificultades para producir insulina, por lo que sus niveles de azúcar en sangre pueden acumularse en la sangre en lugar de ingresar en las células.

Fuente: [Cleveland Clinic](#)

## ¿Cuáles son los riesgos de no controlar el azúcar en sangre?

Es importante controlar el nivel de azúcar en sangre y este debe mantenerse dentro de un límite saludable. Normalmente, los niveles de azúcar en sangre deben oscilar entre los 80 y 130 miligramos por decilitro. Si los niveles de azúcar en sangre bajan demasiado, las personas pueden perder la capacidad de pensar y desenvolverse con normalidad. Si los niveles de azúcar en sangre suben demasiado y se mantienen altos, pueden causar daños o complicaciones en el organismo con el tiempo.

Fuente: [American Diabetes Association](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo produce Boletines de bienestar y seguridad para alertar a los proveedores de servicios directos, el personal de los centros regionales, entre otros, sobre los riesgos específicos identificados con 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](#)

# Niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ser peligroso y debe tratarse de forma inmediata. Los niveles de azúcar en sangre por debajo de 70 mg/dl se consideran bajos y los niveles por debajo de 55 mg/dl se consideran críticos.

Si ayuda a una persona diabética o con antecedentes de hipoglucemia, hable con ella y con su equipo de atención primaria sobre cómo comprobar rutinariamente sus niveles de azúcar en sangre. Conozca los síntomas particulares de cada persona para poder identificar y tratar su nivel bajo de azúcar con tiempo. Si debe disponer de un kit de glucagón y necesita saber cómo utilizarlo, hable con el equipo de atención médica de la persona.

## Causas

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

- Saltarse una comida; la cantidad de grasa, proteína y fibra que hay en una comida
- Consumir alcohol
- Hacer más ejercicio de lo habitual
- Tener cambios inesperados en el calendario
- Pasar tiempo en altitudes elevadas; estar en un clima húmedo y caluroso; viajar
- Pasar por la pubertad; tener la menstruación
- En el caso de las personas que toman insulina, no controlar la ingesta de insulina:
  - Tomar demasiada insulina
  - No ingerir suficientes carbohidratos para la cantidad de insulina administrada, o el momento en que se administra la insulina

## Reconocimiento de los síntomas

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

- Temblores, sudoración, nerviosismo o ansiedad, irritabilidad o confusión
- Mareos, aturdimiento o inestabilidad en los pies
- Fatiga, hambre o náuseas
- Latidos cardíacos irregulares o rápidos
- Hormigueo o entumecimiento de los labios, la lengua o la mejilla

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

## Tratamiento

Si apoya a una persona con diabetes, sepa cómo comprobar sus niveles de azúcar en sangre y qué hacer en caso de que el nivel de azúcar en sangre esté bajo.

Una vez que haya proporcionado el tratamiento recomendado por el médico para el nivel bajo de azúcar en sangre, espere 15 minutos para que vea resultados. El azúcar en sangre tarda en aumentar después de comer o beber. Si la persona tiene un monitor de glucosa, ayúdela a comprobar sus niveles de azúcar en sangre y compruebe si se encuentra mejor al cabo de 15 minutos.



## Cuándo llamar al 911



Llame al 911 siempre que le preocupe una baja importante en el nivel de azúcar en sangre (por debajo de 55 mg/dl).

Si una persona se desmaya.

Si 20 minutos después de administrar el tratamiento el nivel de azúcar en sangre de una persona sigue siendo demasiado bajo o sigue sin responder al tratamiento que suele funcionar.

Fuente: [CDC](#)

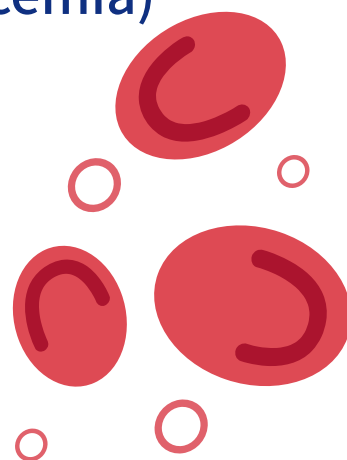
## Nivel alto de azúcar en sangre (hiperglucemia)

Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar graves problemas de salud a largo plazo. Muchas cosas pueden causar niveles altos de azúcar, como tener una enfermedad, sentir estrés, comer más de lo previsto o no recibir suficiente insulina.

Los síntomas de un nivel alto de azúcar en sangre son los siguientes:

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

Fuente: [CDC](#)



## Comparta consejos para mantener niveles saludables de azúcar en sangre

Enseñe a las personas a las que ayuda a evitar que su nivel de azúcar en sangre baje o suba demasiado. Para eso, anímelas a hacer lo siguiente:

Llevar un registro de los niveles de azúcar en sangre para comprender qué hace que aumenten o disminuyan.

Mantener un peso corporal ideal. Hable con la persona y su médico sobre su peso ideal.

Seguir una dieta sana y equilibrada que incluya frutas frescas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables. Enseñe a las personas a las que ayuda a elegir alimentos nutritivos y limite los alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal. Limitar los alimentos procesados y envasados. [Consulte el boletín Prevention and Wellness: Healthy Diet \(Prevención y bienestar: dieta sana\).](#)

Consumir raciones de comida sanas.

Llenar la mitad del plato con verduras, una cuarta parte con proteínas magras y otra cuarta parte con cereales o alimentos ricos en almidón.

Comer a horas regulares del día. Anime a las personas a no saltarse comidas.

# Comparta consejos para mantener niveles saludables de azúcar en sangre (continuación)

Enseñe a las personas a las que ayuda a hacer un seguimiento de los alimentos y bebidas que consumen.

Hacer ejercicio y practicar una actividad física con regularidad. Anime a las personas a intentar realizar al menos 20-25 minutos de actividad física al día. [Consulte el boletín Prevention and Wellness: Physical Health \(Prevención y bienestar: salud física\).](#)

Beber agua en lugar de bebidas azucaradas como refrescos o jugos.

Limitar el consumo de alcohol.



## Estadísticas

ENTRE EL 1 DE ENERO Y EL 30 DE JUNIO DE 2023 SE REGISTRARON UN TOTAL DE **101** HOSPITALIZACIONES NO PLANIFICADAS RELACIONADAS CON LA DIABETES. LOS CENTROS REGIONALES ATIENDEN ACTUALMENTE **A 11,383** PERSONAS CON DIABETES.

(DATOS DEL INFORME DE INCIDENTES ESPECIALES [SIR] DEL DDS)



## Recursos adicionales



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



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



[Blood Glucose Levels \(Niveles de glucosa en sangre\) | ADA \(diabetes.org\)](#)