



## Altos niveles de glucosa Cómo afrontarlos

Los episodios de hiperglucemia –altos niveles de glucosa– son unos fenómenos característicos de la diabetes, que a su vez nos ayudan a entender la naturaleza de esta enfermedad: la glucosa se dispara porque el organismo no la puede asimilar, por falta de insulina.

La hiperglucemia se asocia al desarrollo de complicaciones en el largo plazo, entre ellas, la nefropatía (riñones), la retinopatía (vista), neuropatía (daño en los nervios), problemas en los pies y en la piel, enfermedad cardiovascular, y enfermedad dental y periodontal.

Por estos motivos, los tratamientos para las personas con diabetes se centran en prevenir la hipoglucemia y en mantener los niveles de glucosa en sangre en unos rangos lo más normales posibles.

Y para conseguir eso, para que la glucosa esté en unos niveles positivos para la salud, **hay que aprender a llevar equilibrios: ingestas, ejercicio físico, y el efecto que puedan tener los fármacos que te prescriba tu médico para bajar la glucosa.**

### Objetivos de glucosa en sangre

En una persona sin diabetes, los niveles de glucosa en sangre se hallan en el rango de 65-110 mg/dl y pueden elevarse hasta 120-140 mg/dl una o dos horas después de comer. El diagnóstico de diabetes llega cuando la hemoglobina glicada es del 6,5% o más, el nivel de glucosa en sangre en ayunas supera 126 mg/dl en dos momentos diferentes, o cuando hay síntomas de la enfermedad, como excesiva sed o micciones, y los niveles de glucosa en sangre son superiores a 200 mg/dl en dos ocasiones.

### Lecturas frecuentes de glucosa

La mejor manera de identificar una hiperglucemia es monitorizar de forma regular tus niveles de glucosa en sangre, siempre a partir de las pautas que te haya dado tu médico. En esta supervisión, las hemoglobinas glicadas son importantes (2 a 4 veces al año).

Y es que **la hiperglucemia puede no causar ningún síntoma hasta que los niveles son muchísimo más altos de los niveles recomendados.** Así que el hecho de que te encuentres bien no necesariamente significa que tus niveles de glucosa en sangre estén donde deberían estar.

### Síntomas

Si hay síntomas, éstos son alta necesidad de orinar, hambre, boca seca, sed, visión borrosa, entumecimiento, hormigueo en las manos y los pies, fatiga, y disfunción sexual. Cualquiera de estos indicios debería llevar a que hagas una lectura de tu glucosa en sangre sin dilación.

### Cómo tratar la hiperglucemia

Así como cada diabetes requiere un tratamiento diferenciado, no hay un estándar para abordar las hiperglucemias. Si sigues un tra-

tamiento para tu diabetes tipo 2 con un plan de comidas y con ejercicio físico, es probable que tu médico o enfermera te digan que hagas unos minutos más de actividad o que, tras un nivel de glucosa elevado, reduzcas la ingesta de carbohidratos en la siguiente comida.

Si tienes diabetes tipo 1 y usas una bomba de insulina, te indicarán que aumentes la dosis, y te darán unas pautas para que sepas cómo hacerlo.

Con independencia de tu tipo de diabetes y del tratamiento, lo que es seguro es que se te pedirá que mires con más frecuencia tu azúcar, ni que sea de forma temporal. El objetivo es averiguar por qué te sube tanto, para así evitar en el futuro nuevos episodios de hiperglucemia.

### Comida

Si comes más de lo que tu nivel de actividad física recomienda, es probable que la glucosa en sangre vaya hacia muy arriba.

Debes tener en cuenta que los alimentos con carbohidratos influyen en tu nivel de glucosa después de las ingestas, por lo que **deberías prestar atención al contenido en carbohidratos de tu dieta.** Por tanto, es importante que te fijes en la información nutricional de los productos y que midas porciones.

Por otro lado, los alimentos ricos en grasas contribuyen a elevaciones de glucosa prolongadas tras la ingesta.

Si resulta que sigues con las hiperglucemias a pesar de que te ciñes a la dieta que te han facilitado de forma estricta, el problema podría ser los medicamentos, que necesitan un ajuste.

### Ejercicio

La actividad física suele disminuir los niveles de glucosa, porque mejora la sensibilidad de las células a la insulina y ayuda a las células a quemar glucosa para obtener energía. Sin embargo, si tu nivel de glucosa es alto antes de hacer ejercicio, puede aumentar durante la práctica de la actividad física. Cuando te empiezas a mover, tu hígado genera glucosa extra como combustible para tus músculos. Si tu organismo tiene poca insulina en la sangre para que las células utilicen esa glucosa

adicional, tu nivel de glucosa va a ascender. Unos niveles de glucosa altos cuando te ejercitas también pueden ser un indicador de que te estás pasando con la intensidad de la actividad física y tu organismo se encuentra bajo estrés. En este caso, debes bajar el ritmo.

**Para las personas con diabetes tipo 1, se aconseja evitar el ejercicio físico si el nivel de glucosa en ayunas está por encima de 250 mg/dl y si las cetonas están presentes en sangre u orina.** Siempre hay que acordar las pautas con el médico.

### Medicación

La insulina y los fármacos se administran para rebajar los niveles de glucosa en sangre. Por tanto, si te olvidas una dosis, o te equivocas de dosis o de hora, puedes estar contribuyendo a una hipoglucemia.

### Estrés

Durante los períodos de estrés (físico o mental), el organismo libera las hormonas del estrés, que provocan una subida de la glucosa. En el corto plazo, esto da al cuerpo la energía extra que necesita para enfrentarse al estrés. Pero si la persona no cuenta con la insulina necesaria para que las células puedan aprovechar esa glucosa, el resultado será una hiperglucemia. Si el estrés se vuelve crónico, la hiperglucemia también puede pasar a ser crónica.

### Hormonas

Otras hormonas aparte de las del estrés pueden afectar los niveles de glucosa en sangre. **Las mujeres con menopausia pueden experimentar niveles más elevados de lo normal una semana antes de la menstruación.** Además, algunas mujeres tienden a comer más durante esta fase del ciclo menstrual, lo que a su vez también estimula el nivel de glucosa. Por todo esto, puede ser útil hacer un seguimiento de tu ciclo menstrual en paralelo a la evolución de tus niveles de glucosa. Durante los años previos al cese de la menstruación, las hormonas se pueden comportar de forma muy imprevisible, lo que puede influir en el control glucémico.

Las hormonas del embarazo también tienen impacto. De hecho, los ajustes de insulina son necesarios cada 7-10 días durante la gestación, sobre todo durante el segundo y tercer trimestre. En los hombres, los niveles bajos de testosterona pueden contribuir al incremento de la resistencia a la insulina, lo que a su vez puede culminar en hiperglucemias. ●

