

Cómo controlar los niveles de azúcar en sangre

Para las personas con diabetes tipo 1 (DT1), el control de los niveles de azúcar en sangre es un trabajo continuo. Como hay tantos factores diferentes que afectan a los niveles de azúcar en sangre, ¡mantenerlos dentro de los límites puede suponer todo un reto!

Factores que pueden hacer subir el azúcar en sangre:

- Estrés o enfermedad
- Hormonas
- Consumo excesivo de hidratos de carbono
- Excitación
- No administrarse suficiente insulina
- Estar inactivo

Factores que pueden hacer bajar el azúcar en sangre:

- Saltarse comidas o no comer lo suficiente
- Ejercicio
- Administrarse demasiada insulina
- Tiempo caluroso y húmedo
- Hormonas

Tener el azúcar en sangre demasiado alto (**hiperglucemia**) o demasiado bajo (**hipoglucemia**) puede causar problemas. Un nivel alto de azúcar en sangre que se mantiene prolongadamente puede afectar a los ojos, al corazón, a los riñones y al sistema nervioso, provocando problemas de salud en el futuro.

Detección y tratamiento de la hipoglucemia

Un nivel bajo de azúcar en sangre (menos de 70 mg/dL) puede desarrollarse rápidamente y requerir atención inmediata.

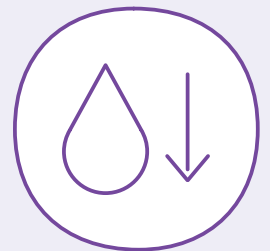
Los síntomas de la hipoglucemia varían y no siempre son fáciles de detectar. Es posible que algunas personas ni siquiera los noten. Por eso es importante que compruebe su nivel de azúcar en sangre con regularidad.

Si nota que tiene el azúcar bajo, trátelo de inmediato con 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, como por ejemplo un zumo, comprimidos de glucosa o caramelos duros. Compruebe su nivel de azúcar en sangre en 15 minutos para ver si vuelve a estar dentro de los límites.

- Si sigue sin estar dentro de los límites, trátelo con más carbohidratos de acción rápida.
- Si está dentro de los límites, tome una comida o algún tentempié para asegurarse de que no vuelve a bajar.

Es posible que se sienta:

- Sudoroso
- Tembloroso
- Débil
- Hambriento
- Mareado
- Confundido
- Nervioso
- Enfadado



Una hipoglucemia grave puede provocar caídas, desmayos o convulsiones. Debe llevar siempre encima glucagón de emergencia, un medicamento inyectable o inhalado que ayuda a elevar rápidamente los niveles de azúcar en sangre. En caso de hipoglucemia grave, se lo administraría otra persona (amigo/a, pariente/a, compañero/a de trabajo o profesor/a). En caso de que se desmaye y no tenga glucagón o si su glucemia no responde al tratamiento, deberán llamar al número de urgencias.

Hable con su médico/a para obtener más información sobre la detección y el control de la hipoglucemia.

Si desea obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulte a su médico/a del estudio.

¡Gracias por todo lo que *está* haciendo en este estudio!