

Controlar de emergencias diabéticas

Las personas con diabetes pueden experimentar emergencias cuando su nivel de azúcar en sangre (también conocido como glucosa) se vuelve demasiado bajo o demasiado alto. Si tienes diabetes, es importante conocer los signos y compartir esta información con tu familia y amigos para que puedan ayudarte a responder rápidamente.

Tipos de emergencias diabéticas

Los niveles objetivo de azúcar en sangre son diferentes para cada persona. Tu equipo de atención te ayudará a entender lo que significan tus números, cuándo debes comunicarte y cuándo es el momento de actuar.



Hipoglucemia

La hipoglucemia, o nivel bajo de azúcar en sangre, generalmente ocurre cuando los niveles de glucosa en sangre caen por debajo de 70 mg/dL.

Algunas causas comunes incluyen:

- Saltarse comidas o comer muy poco
- Tener demasiada insulina o medicamentos para la diabetes
- Ser más activo físicamente de lo usual
- Vómitos o enfermedad

Puedes experimentar los siguientes síntomas:

- Sudoración, temblores, ritmo cardíaco acelerado
- Hambre, piel pálida, fatiga
- Confusión, habla arrastrada, visión borrosa
- Inconsciencia o convulsiones



Hyperglycemia

La hiperglucemia, o nivel alto de azúcar en sangre, generalmente ocurre cuando los niveles de glucosa en sangre superan los 350 mg/dl, con casos graves que superan los 1,000 mg/dl. Algunas causas comunes incluyen:

- Medicación omitida
- Comer demasiado
- Tener una infección o enfermedad
- Bajos niveles de actividad física

Puedes experimentar los siguientes síntomas:

- Fatiga, sed, micción frecuente
- Dolor de cabeza, náuseas, aliento afrutado
- Visión borrosa, falta de aire



Qué hacer en una emergencia diabética

Si crees que estás experimentando una emergencia diabética, sigue estos pasos:

- Si tienes un medidor de glucosa, mide tu nivel de azúcar en sangre.
- Si tu nivel de azúcar en sangre es bajo, intenta tomar un poco de jugo de manzana o tabletas de azúcar para elevarlo. Llama a tu médico si se mantiene bajo.
- Si tu nivel de azúcar en sangre es alto, usa insulina (si está prescrita), bebe agua, evita el azúcar y llama a tu médico si se mantiene alto o te sientes mal.

Cómo ayudar a alguien que tiene una emergencia diabética

Comparte esta información con amigos y seres queridos para que sepan cómo ayudar en una emergencia:

- **Llama al 911 inmediatamente si la persona está experimentando dolor en el pecho, vómitos, dificultad para encontrar palabras, o habla arrastrada, o si se está desmayando, está inconsciente o no responde.**
- Si no estás seguro de si su nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o bajo, dale azúcar. En casos de baja azúcar en sangre, el azúcar de acción rápida puede salvar vidas. Si el nivel de azúcar es en realidad alto, una pequeña cantidad de azúcar probablemente no causará daño.
- Si no están completamente alertas o no pueden tragar con seguridad, no intentes darles bebidas o comida. En su lugar, utiliza gel de glucosa si está disponible. También puedes usar algo como miel o glaseado de pastel. Frótalo en el interior de su mejilla o a lo largo de su línea de encías para ayudar a absorber el azúcar de manera segura.



Estamos aquí para ayudar

Tu equipo de atención de Interwell Health puede ayudarte a que comprendas los tipos de emergencias diabéticas, reconozcas los signos y tomes medidas antes de que se vuelvan serios.