

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
- Hacer 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 durante demasiado tiempo puede afectar a los ojos, el corazón, los riñones y el 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 revises tu nivel de azúcar en sangre con regularidad.

Si notas que tienes el azúcar bajo, trátalo de inmediato con 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, como por ejemplo un jugo, comprimidos de glucosa o caramelos duros. Revisa tu 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, trátalo con más carbohidratos de acción rápida.
- Si está dentro de los límites, ingiere una comida o algún tentempié para asegurarte de que no vuelva a bajar.

Puedes sentir:

- Sudoroso
- Tembloroso
- Débil
- Hambriento
- Mareado
- Confundido
- Nervioso
- De mal humor



Una hipoglucemia grave puede provocarte caídas, desmayos o convulsiones. Debes llevar siempre contigo glucagón de emergencia, un medicamento inyectable o inhalado que ayuda a elevar rápidamente los niveles de azúcar en sangre. En caso de hipoglucemia grave, otra persona te lo administraría (amigo, familiar, compañero de trabajo o profesor). En caso de que te desmayes y no tengas glucagón o si tu glucemia no responde al tratamiento, deberán llamar al número de urgencias.

Habla con tu médico para obtener más información sobre la detección y el control de la hipoglucemia.

Si deseas obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulta a tu médico del estudio.

¡Gracias por todo lo que estás haciendo en este estudio!