



COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

1^{ER} TRIMESTRE • 2026

HIPERGLUCEMIA (ALTO NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE)

El alto nivel de azúcar en la sangre, o hiperglucemia, se presenta cuando el cuerpo no tiene la insulina suficiente como para bajar los niveles de azúcar en sangre. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los órganos, incluyendo el corazón, los ojos y los riñones, y aumentan el riesgo de infecciones y amputaciones.

Estos son algunos signos y síntomas de que tiene un alto nivel de azúcar en sangre y cómo tratarlo:

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN SANGRE

- Boca seca o mucha sed
- Somnolencia o letargo
- Micción (orina) frecuente o mojar la cama
- Hambre
- Visión borrosa
- Irritabilidad
- Problemas de concentración

En casos muy extremos, también puede presentar:

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor de estómago
- Alucinaciones

Los casos de niveles de azúcar en sangre demasiado elevados pueden causar una condición conocida como Cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés) que puede ser mortal y, frecuentemente, requiere asistencia médica de emergencia.

CÓMO TRATAR EL ALTO NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

1. Beba agua u otro fluido hidratante, como infusiones de hierbas, café o té descafeinado u otras bebidas sin cafeína ni azúcar.
2. No deje de tomar sus medicamentos.
3. Realice actividad caminando o haciendo ejercicios en una silla. Aumentar su actividad puede ayudar a reducir los altos niveles de azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes tipo 1, es posible que tenga que revisar su orina para asegurarse de que no hay cetonas, que son un signo de DKA.

¿BUSCA UN REFRIGERIO RÁPIDO PARA MERENDAR? ¡PRUEBE ALGUNA DE ESTAS OPCIONES!



¡PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS!

¿PUEDE RESPONDER LAS PREGUNTAS SIGUIENTES?

- ¿Cuántas personas en Estados Unidos tienen diabetes?
 - 38.4 millones
 - 12 millones
 - 25.3 millones
- Si su nivel de azúcar en sangre no está controlado, ¿qué partes de su cuerpo puede afectar la diabetes?
 - El corazón
 - Los riñones
 - El sistema digestivo
 - Los ojos o la vista
 - Todos los anteriores
- ¿Qué se considera un bajo nivel de azúcar en sangre?
 - 80
 - 100
 - 70
- ¿Verdadero o falso? El sobrepeso produce diabetes
- ¿Verdadero o falso? Las frutas tienen alto contenido de azúcar y, por lo tanto, no puedo consumir frutas si tengo diabetes.
- ¿Quién inventó la insulina?
 - Sir Frederick Banting
 - Babe Ruth
 - Ernest Hemingway
- ¿Verdadero o falso? Las bebidas azucaradas, incluyendo jugos, bebidas deportivas, "lattes" y el té dulce pueden producir un pico en el nivel de azúcar en sangre y, por tanto, se recomienda evitarlas.
- La fibra es beneficiosa para controlar el azúcar en la sangre. ¿Cuáles de los alimentos siguientes tienen fibra?
 - Pechuga de pollo a la parrilla
 - Avena integral
 - Aceite de oliva
- Normalmente, ¿cuál es el efecto que tiene el ejercicio sobre el azúcar en la sangre?
 - Normalmente, el ejercicio aumenta el nivel de azúcar en la sangre
 - El ejercicio no afecta el nivel de azúcar en la sangre
 - Normalmente, el ejercicio disminuye el nivel de azúcar en la sangre
- La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda mantener un nivel A1c menor de ___ para la mayoría de los adultos, ya que está asociado con menos riesgos y complicaciones relacionados con la diabetes:
 - <7%
 - <9%
 - <4%

CLAVE PARA LAS RESPUESTAS

- | | |
|----------|--------------|
| 1. A | 7. Verdadero |
| 2. E | 8. B |
| 3. C | 9. C |
| 4. Falso | 10. A |
| 5. Falso | |
| 6. A | |