

La diabetes y tu nivel de azúcar en la sangre



¿Qué es el azúcar en la sangre?



El azúcar en la sangre, o glucosa, es el azúcar principal que se encuentra en la sangre. Proviene de los alimentos que consumes. Es la fuente principal de energía de tu cuerpo.

La diabetes es una enfermedad en la cual tus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos. Si padeces diabetes, debes medir tu nivel de azúcar en la sangre con regularidad. Debes asegurarte de que tus niveles no sean demasiado altos ni demasiado bajos.

- Para la mayoría de las personas, el nivel de azúcar en la sangre antes de consumir alimentos debe estar **entre 80 y 130 mg/dl*.**
- Hasta dos horas después de empezar a comer, el nivel debería **estar por debajo de 180 mg/dl.**



Nivel alto de azúcar en la sangre

En algunas ocasiones, tu nivel de azúcar en la sangre podría ser mucho más alto de lo normal. Esto se denomina *hiperglucemia*. **Podrías experimentar los siguientes síntomas:**

- Hambre
- Cansancio
- Sed
- Visión borrosa
- Ganas de orinar con frecuencia

Es posible que no siempre presentes síntomas cuando tengas niveles altos de azúcar en la sangre. La mejor manera de saber si tu nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto es medirlo frecuentemente.

¿Cómo puedo controlar los niveles altos de azúcar en la sangre?

El primer paso es asegurarte de tomar las medicinas de forma correcta. Otra forma de disminuir el nivel de azúcar en la sangre es realizar actividad física, como caminar. Sin embargo, si tu nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dl, consulta con tu médico o pregúntale a tu médico qué debes hacer.

También debes recibir ayuda para planificar tus comidas y calcular los carbohidratos que estás consumiendo. Un nutricionista o experto en diabetes te pueden ayudar con estas actividades. Tu médico te puede referir a un nutricionista o a un experto en diabetes si todavía no tienes uno.

Habla con tu profesional de la salud sobre lo que debes hacer si tu nivel de azúcar en la sangre está alto.

* Esta es una unidad de medida que significa miligramos por decilitro (mg/dl).

Nivel bajo de azúcar en la sangre

Un nivel bajo de azúcar en la sangre se produce cuando tus niveles de azúcar en la sangre **están por debajo de 70 mg/dl**. Esto se conoce como *hipoglucemia*. **Podrías experimentar los siguientes síntomas:**

- Hambre
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Irritabilidad
- Temblores



Lo que debes hacer si tienes niveles bajos de azúcar en la sangre

Es posible que no siempre presentes síntomas cuando tengas niveles bajos de azúcar en la sangre. Si piensas que tu nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo, compruébalo de inmediato. **Si tu nivel de azúcar en la sangre es bajo, realiza las siguientes acciones:**

1 Come o bebe alimentos que tengan entre 15 y 20 gramos de carbohidratos.

Por ejemplo:



4 tabletas de glucosa



2 cucharadas de pasas



1/2 taza (4 oz) de jugo de frutas



1 cucharada de azúcar o miel

2 Chequea tu nivel de azúcar en la sangre nuevamente en 15 minutos.

3 Si tu nivel de azúcar en la sangre aún se encuentra bajo, repite los pasos 1 y 2.

4 Una vez que tu nivel de azúcar en la sangre vuelva a la normalidad, come algo pequeño si tu próxima comida no será antes de una o dos horas.



A veces, tus niveles de glucosa en la sangre podrían estar extremadamente bajos. Esta es una situación grave que podría provocar la pérdida de la conciencia. Esto podría ponerte en peligro a ti o a tus seres queridos, especialmente si se producen caídas o accidentes automovilísticos. Habla con tu médico acerca del riesgo que tengas de sufrir estos accidentes, y para obtener más información sobre las opciones de tratamiento.

Pon a prueba tu conocimiento

Pide a tu profesional de la salud que te indique cuáles deberían ser tus metas de niveles de azúcar en la sangre:
Antes de las comidas _____ Después de las comidas _____

En función de tus metas, piensa en lo que deberías hacer si obtienes las siguientes medidas del nivel de azúcar en la sangre.

Medida del nivel de azúcar en la sangre	¿Este valor es alto, bajo o se encuentra dentro del rango adecuado?	¿Qué puedes hacer a continuación? *(Por ejemplo: salir a caminar, comer un refrigerio)*
65 mg/dl		
102 mg/dl antes de las comidas		
200 mg/dl después de las comidas		

Controlar tu nivel de azúcar en la sangre a través del tiempo

Es importante controlar tus niveles de azúcar en la sangre todos los días. Sin embargo, es normal que tus niveles aumenten y disminuyan. Esto se debe a que muchos factores influyen en tu nivel de azúcar en la sangre.

Es importante saber de qué forma controlas la diabetes **durante períodos más prolongados**.

La prueba de A1c es un análisis de sangre que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre que tuviste **durante los últimos 2 a 3 meses**. De esta manera, la A1c es como el promedio de bateo de un jugador de béisbol: te indica el éxito que obtuvo el jugador durante toda la temporada, no solo en un juego.



La A1c es el porcentaje de una determinada proteína en los glóbulos rojos que está recubierta con azúcar. Mientras más alto tengas el nivel de azúcar en la sangre, más altos serán los resultados de la prueba de A1c. Para la mayoría de las personas, la meta se basa en tener un valor inferior a un 7 %. En función de tus propios antecedentes médicos y plan de tratamiento, tu profesional de la salud podría elegir una meta diferente. Puedes utilizar la tabla de la página siguiente para convertir este porcentaje de A1c en un nivel estimado de glucosa promedio en la sangre (eAG, por sus siglas en inglés), similar al que verías en tu glucómetro durante las pruebas en el hogar. **Tener claros estos números te puede ayudar a comprender mejor cómo controlar tu diabetes.**

Tabla de conversión de la A1c

Esta tabla te puede ayudar a convertir tu porcentaje de A1c en un nivel estimado de glucosa promedio en la sangre (eAG). Luego, puedes comparar dicho promedio con las lecturas diarias de tu nivel de azúcar en la sangre.

Despega y pega esta tabla cerca de tu glucómetro para tener una referencia rápida.

Tabla de conversión de la A1c

A1c (%)	eAG (mg/dl)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

Una vez que tengas el resultado de la A1c, **anótalo aquí** y utiliza el cuadro de conversión de A1c para convertir tu A1c en tu nivel de eAG.

Mi A1c	Mi eAG (mg/dl)
Fecha 3/21 Número 8	183
Fecha _____ Número _____	
Fecha _____ Número _____	
Fecha _____ Número _____	
Fecha _____ Número _____	

¿Estás cumpliendo tus metas de niveles de azúcar en la sangre?

Es posible que tengas dificultades para alcanzar tus metas relacionadas con los niveles de azúcar en la sangre. Existen muchos motivos por los que esto podría ocurrir. Informa a tus profesionales de la salud sobre los desafíos a los que te enfrentas para controlar tu nivel de azúcar en la sangre. Ellos te pueden ayudar y proporcionar formas de acercarte a tus metas.



Los resultados de tus pruebas podrían indicar que estás cumpliendo tus metas de niveles de azúcar en la sangre. En ese caso, ¡son buenas noticias! Habla con tu profesional de la salud sobre la frecuencia con la que debes repetir la prueba de A1c.

Causas de los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre



Si padeces diabetes, trata de mantener el nivel de azúcar en la sangre que tu profesional de la salud te recomiende. Esto podría ayudar a prevenir problemas graves, como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, daños en los nervios o problemas oculares.

Es posible que tengas un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto o demasiado bajo si realizas las siguientes acciones:

Tomas una cantidad excesiva de medicinas para la diabetes u omites alguna dosis	Consumes alimentos con una gran cantidad de azúcar o carbohidratos
Estás más activo de lo habitual	Estás enfermo o con mucho estrés
Omites una comida	Bebes alcohol

Coméntale a tu profesional de la salud sobre los siguientes temas:

- Los controles que realizas de tus niveles de azúcar en la sangre antes y después de las comidas
- La frecuencia con la que realizas actividad física
- Lo que comes y bebes habitualmente y las cantidades respectivas
- Las medicinas que tomas actualmente y las dosis respectivas
- Cualquier enfermedad reciente que hayas tenido
- Cualquier desafío al que te hayas enfrentado para seguir tu plan de cuidado

En ocasiones, es posible que no cumplas tus metas de niveles de azúcar en la sangre, incluso cuando sigues tu plan de cuidado. Puede que esto suceda debido a que la afección parece estar avanzando en gravedad. Es posible que necesites cambiar tus medicinas o las dosis de estas.

Colaboración con tu profesional de la salud



Utilizando las siguientes preguntas como guía, desarrolla un plan con tu profesional de la salud para controlar tu nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué cosas debo informar a mis cuidadores?	Enséñales los signos de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.
¿En qué ocasiones debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre cada día?	
¿Qué valor de A1c es una buena meta para mí?	
¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar en la sangre está alto?	
¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar en la sangre está bajo?	

Para obtener más información:

Asociación Americana de la Diabetes
www.diabetes.org

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
www.niddk.nih.gov



Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.

VV-MED-114476 ©2025 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.