

Hiperglucemia

Control del nivel alto de azúcar en la sangre

La hiperglucemia es una afección en la cual la cantidad de azúcar en la sangre es muy alta. El cuerpo necesita algo de azúcar en el torrente sanguíneo. Esta alimenta las células del cuerpo y brinda apoyo a la actividad cerebral. Si los niveles de azúcar en el cuerpo son demasiado altos, pueden ocurrir problemas. La hiperglucemia se define como un nivel de azúcar en sangre de 180 mg/dl o más.

Causas

Algunos motivos de los niveles altos de azúcar en la sangre pueden incluir:

- Tomar medicamentos como esteroides (prednisona, dexametasona o cortisolona)
- Tener una cirugía o una afección médica como diabetes o infección
- Recibir tratamientos de nutrición enteral y parenteral (alimentación por sonda y nutrición intravenosa).
- Comer alimentos, especialmente aquellos con alto contenido en carbohidratos (alimentos fritos, bebidas azucaradas, postres y dulces)

Síntomas de la hiperglucemia

Es importante que usted y cualquier persona cercana a usted conozcan los signos de alerta de la hiperglucemia. Para tratar los niveles altos de azúcar en la sangre, es importante actuar con rapidez. Los síntomas de hiperglucemia incluyen:

- Piel caliente y seca
- Sed (sensación de boca seca, como algodón en la boca)
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche
- Dolor de cabeza
- Vista borrosa
- Dolores musculares
- Náuseas
- Hambre en exceso
- Dolor abdominal
- Aliento con olor a fruta
- Orina de mal olor
- Infecciones por levaduras o de las vías urinarias

Cambios en el estilo de vida

Realice estas acciones para controlar sus niveles de azúcar en la sangre y mantenerse dentro del rango de su objetivo.

Elija alimentos saludables

- Incluya verduras sin almidón, frutas, granos integrales y otros alimentos mínimamente procesados.
- Elija alimentos con bajo contenido en azúcar y evite los carbohidratos refinados.
- Lea la etiqueta de información nutricional en todos los envases de alimentos para verificar los gramos de carbohidratos.

Consuma carbohidratos saludables

- Elija carbohidratos complejos en lugar de carbohidratos simples.
- Los carbohidratos complejos son alimentos como los frijoles, los granos integrales y las verduras sin almidón. Sus azúcares se enlazan en cadenas más largas. Como es necesario romper estas estructuras de azúcar, el nivel de azúcar en la sangre aumenta más lentamente.
- Limite los carbohidratos simples (alimentos que contienen azúcar) como los dulces, postres, caramelos, galletas, bebidas carbonatadas, etc. Estos alimentos tienen menos cadenas y se descomponen rápidamente. Por lo tanto, el azúcar en la sangre aumenta rápidamente y puede ser más difícil de controlar.

Controle los tamaños de las porciones

- Mantenga un diario de los alimentos que consume con los tamaños de las porciones (½ taza, 1 taza o número de onzas). Comparta el diario con su nutricionista o su enfermero/a.
- Pese o mida los alimentos para familiarizarse con los tamaños de las porciones y aprender a calcular porciones de ½ taza para la mayoría de los alimentos.
- Para estimar visualmente los tamaños de las porciones de los alimentos, 1 taza equivale aproximadamente al tamaño de una pelota de tenis y 3 onzas equivale al tamaño de un mazo de naipes estándar.

Consuma menos grasa y menos calorías

- Es posible que el consumo de menos grasas y menos calorías no reduzca directamente el azúcar en la sangre, pero es importante para mantenerse saludable.
- Elija proteínas y carnes magras.
- Consuma proteínas alternativas, como frijoles, tofu y huevos. Las yemas de huevo tienen un alto contenido de grasa, así que consúmalas con menos frecuencia. Trate de usar sustitutos del huevo sin grasa. Menos grasa es igual a menos calorías. Cocine las carnes al horno, a la parrilla, o hervidas, en lugar de freírlas.
- Cocine las carnes al horno, a la parrilla, o hervidas, en lugar de freírlas.
- Limite las carnes rebozadas en masas o empanizadas, al igual que las que se cocinan en adobo o salsa dulce (barbacoa, miel, melaza, jugo de frutas, etc.), ya que estas harán que se eleve su nivel de azúcar en la sangre.
- Elija productos lácteos sin grasa o reducidos en grasa.
- Tome una comida sin carne una o dos veces a la semana.

Evite omitir comidas

- Los períodos prolongados entre comidas pueden dar lugar a un descenso peligroso en el nivel de azúcar en la sangre.
- El nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacer que algunas personas consuman alimentos azucarados, poco saludables, que pueden llevar a más episodios de niveles altos de azúcar en la sangre.
- Omitir comidas también puede llevar a comer de más.

Mantener un peso saludable

- Hable con su nutricionista o su médico/a para determinar su peso saludable.
- Hable con su nutricionista o su médico/a sobre cómo controlar su peso.
- Evite las calorías adicionales. Solicite ayuda para aprender cuáles son sus necesidades calóricas.
- Manténgase activo/a todos los días.
- Consulte con su médico/a antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Busque actividades que le gusten y hágalas con regularidad.
- Las actividades como caminar y hacer tareas de jardinería son maneras simples de quemar calorías.

Medicamentos

Es posible que su médico/a le recete una pastilla o una inyección para mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Tal vez necesite ese medicamento solo por poco tiempo. Esto puede ocurrir si su hiperglucemia está causada por un tratamiento. Una vez que suspenda el tratamiento, su nivel de azúcar en la sangre podrá volver a la normalidad. O tal vez tenga una afección médica como diabetes, que exige atención médica continua. Hable con su médico/a para comprender mejor el tema.

Si tiene diabetes o prediabetes, aprenda a revisar sus niveles de azúcar en la sangre en casa. Esto lo/la ayudará a comprender cuáles son sus síntomas y sus niveles de azúcar en la sangre. El tratamiento depende de la cantidad de azúcar presente en su sangre.

<https://www.youtube.com/watch?v=zOT0VmadmcE>

Recomendaciones alimentarias

En este cuadro de recomendaciones de alimentos se eliminan los alimentos que contienen altas cantidades de carbohidratos simples. Los carbohidratos simples son azúcares que se encuentran en los postres, las bebidas, los caramelos, los dulces y los jarabes. Por lo general, estos alimentos tienen un bajo valor nutricional y pueden causar el aumento del nivel de azúcar en la sangre. Elija comidas con poca o ninguna azúcar agregada. Otros nombres que recibe el azúcar y que debe vigilar son “jarabe de maíz” y palabras que terminan en “osa”, como dextrosa, fructosa, sacarosa y maltosa. Esta dieta es mejor para las personas que tienen niveles elevados de azúcar en la sangre y/o que necesitan un plan para controlar la diabetes.

Grupo alimentario	Elija	Limite o no coma
Bebidas	Bebidas sin azúcar; bebidas carbonatadas sin azúcar; desayuno instantáneo sin azúcar; té solo; café solo o agua mineral con gas Estas bebidas pueden endulzarse con sustitutos del azúcar.	<ul style="list-style-type: none"> • No tome más de ½ taza de jugo de frutas al día. • No tome bebidas carbonatadas endulzadas con azúcar, incluidas las bebidas con saborizantes naturales, bebidas endulzadas con azúcar, batidos de leche, bebidas para deportistas.
Panes y cereales	Panes y cereales integrales	<ul style="list-style-type: none"> • No coma cereales azucarados, barras de granola y de tipo granola, barras de desayuno, pasteles y donas. • Limite las porciones de arroz y de pastas.
Frutas	Frutas enlatadas en agua o en su propio jugo, frutas endulzadas con sustitutos del azúcar y frutas frescas o congeladas sin azúcar agregada	<ul style="list-style-type: none"> • No coma frutas enlatadas en jarabe o endulzadas con azúcar. • Limite el jugo de fruta 100% a ½ taza al día.
Verduras	Verduras frescas o congeladas sin almidón	<ul style="list-style-type: none"> • Limite las porciones de las verduras con almidón como papas, maíz, frijoles y guisantes.
Carnes y sustitutos de la carne	Carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, frijoles, crustáceos, queso, tofu	<ul style="list-style-type: none"> • No coma carnes con alto contenido en sodio o en grasa, tales como fiambres, perritos calientes, tocino, salchichas y cualquier carne que se haya frito.
Leche	Leche baja en grasa, yogurt sin sabor o ligero, leche de soya	<ul style="list-style-type: none"> • No tome ni coma leche o yogures saborizados o endulzados.
Postres y refrigerios	Versiones sin azúcar de jarabe, jalea, mermelada, gelatinas, pudines, helado, torta ángel, galletas Graham y obleas de vainilla sin nada, sustitutos del azúcar como NutraSweet®, Splenda®, Sugar Twin®, Equal®, Aspartame® y Acesulfame-K®.	<ul style="list-style-type: none"> • No coma azúcar (morena, blanca, en polvo, natural, sin procesar), miel, jarabe, caramelos, melaza, coberturas (glaseados), mermelada, jalea, galletas dulces, malvaviscos, helado, tartas, pasteles, gelatina, pudin, natilla, leche condensada, sorbetes ni barras de frutas.