

Nociones útiles sobre la glucemia

Glucemia alterada. Diabetes

La *glucemia* es la glucosa (azúcar) en sangre y se puede medir en el laboratorio, pero también mediante un aparato electrónico llamado glucómetro.

Glucemia alterada. Cuando es superior a 115 mg/dl (6.3 mmol/l) en ayunas (más de 8 horas sin ingerir alimentos) y/o es superior a 200 mg/dl (11.1 mmol/l) a las dos horas de tomar alimentos con azúcar o pan blanco; en varias ocasiones.

Diabetes. Cuando la glucemia alterada debe ser controlada con medicación.

Síntomas de la glucemia alterada.

Glucemia elevada, lo habitual es no dar síntomas. Puede dar: más sed de lo normal, orinar más frecuentemente y mayor cantidad, picor piel, visión borrosa, mareos, fatiga, sensación de malestar general, menor percepción del sabor dulce (necesita añadir más azúcar)...

Glucemia baja, puede dar: sudor, mareos, hambre, palpitaciones, hormigueo o adormecimiento de los labios, falta de claridad mental, desvanecimiento...

Medir la glucemia

Glucómetro. Es un aparato simple para medir la glucemia. Se pincha el dedo mediante un "lápiz" con lanceta, se aplica una gota de sangre sobre una tira de glucosa introducida en el glucómetro y aparece el resultado de la glucemia en pantalla. Se vende en farmacias y el farmacéutico le indicará el modelo más adecuado.

Modo de control de la glucemia. La glucemia debe medirse varias veces, en distintos momentos del día, debido a la variación que puede presentar. También

debe medirse una o dos horas después de tomar alimentos con azúcar o pan blanco. Por tanto, debe medirse en la farmacia o con un glucómetro propio.

Si presenta diabetes, es conveniente disponer de un glucómetro propio. Medir la glucemia justo al levantarse en ayunas, y a última hora de la tarde (más de 4 horas sin comer), siempre antes de tomar la medicación, durante unos días consecutivos. Controle también la glucemia si presenta síntomas.



Consecuencias de la glucemia alterada

Numerosos estudios demuestran que el riesgo de padecer procesos patológicos graves y la mortalidad aumentan a medida que se incrementa la glucemia y se altera su variación a lo largo del día.

Por el contrario, un buen control de la glucemia disminuye los riesgos.