

Síntomas más comunes de la diabetes

- Deseos de orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso inexplicable
- Hambre excesiva
- Visión borrosa
- Entumecimiento de las manos o los pies o sensación de hormigueo
- Cansancio, fatiga o debilidad
- Piel reseca
- Heridas que sanan lentamente
- Infecciones frecuentes

6 cosas que pueden elevar la glucosa en la sangre

1. **Quemaduras solares:** El dolor aumenta el estrés y eleva los niveles de azúcar.
2. **Endulzantes artificiales:** Investigaciones sugieren que podrían incrementar el azúcar en sangre.
3. **Café sin endulzantes:** La cafeína afecta los niveles de azúcar, especialmente en personas sensibles.
4. **Falta de sueño:** Una noche de sueño insuficiente reduce la eficacia de la insulina.
5. **Saltarse el desayuno:** Aumenta los niveles de azúcar después de las comidas principales.
6. **Deshidratación:** Menos agua concentra los niveles de azúcar en sangre.

(Centers for Diseases Control and Prevention, 2022)



Contáctanos



@desaludpr



787-765-2929



www.salud.pr.gov

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral
División de Prevención y Control de Enfermedades
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes

Publicidad subvencionada con los fondos del
"Centers for Diseases Control and Prevention" (CDC)
Grant #5NU58DP006665-05-00
2023 Derechos reservados.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2024-00510

Revisión: Diciembre 2023

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Cierra el círculo
CON NÚMEROS SALUDABLES

Glucosa



DEPARTAMENTO DE
SALUD



¿Qué es la glucosa?

El azúcar principal que se encuentra en su sangre se conoce como glucosa. Esta proviene de los alimentos que usted consume y es su principal fuente de energía. La energía la necesitamos para poder vivir y hacer las actividades diarias. Para que la glucosa se convierta en energía debe entrar a las células del cuerpo, con la ayuda de la hormona conocida como insulina.



Prediabetes y diabetes

• Prediabetes

- Los niveles de azúcar en la sangre de la persona son más altos de lo normal, pero no son lo suficientemente altos como para ser diagnosticados con diabetes.
- Aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

• Diabetes

- Condición crónica causada por falta de insulina en el cuerpo y/o resistencia a ella.
- El cuerpo no puede convertir la glucosa en energía y se mantiene en niveles altos en la sangre.
- Existen diferentes tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

Niveles de glucosa

Periodo	Personas sin diabetes	Personas que viven con diabetes
En ayuna	72 - 99 mg/dl	80 - 130 mg/dl
2 horas después de comer	Menos de 140 mg/dl	Menos de 180 mg/dl

Valores deseados o estándares; pueden variar

Pruebas de laboratorio

Hemoglobina Glicosilada (A1C)

- Normal: menos de 5.7%
- Prediabetes: 5.7% - 6.4%
- Diabetes: 6.5% o más

Glucosa en Ayuna

- Normal: menos de 100mg/dl
- Prediabetes: 100 - 125mg/dl
- Diabetes: 126mg/dl o más

Tolerancia a la Glucosa

- Normal: menos de 140mg/dl
- Prediabetes: 140 - 199mg/dl
- Diabetes: 200mg/dl o más

Complicaciones relacionadas

- Hipertensión
- Enfermedad renal
- Colesterol elevado
- Ataque cardíaco
- Enfermedad coronaria
- Cataratas
- Glaucoma
- Retinopatía diabética
- Neuropatía diabética

Recomendaciones para controlar los niveles de glucosa en sangre

- Realice actividad física al menos 30 minutos al día
- Controle su peso corporal
- Mantenga una alimentación saludable
- Monitoree sus niveles de glucosa
- Tome sus medicamentos según lo indica su médico
- Deje de fumar

