

# High Blood Sugar

High blood sugar means having too much sugar called glucose in the blood. High blood sugar is also called hyperglycemia. The body's cells need blood sugar. A normal blood sugar level is 70-100. A blood sugar level above 140 is too high. You may not feel any signs of high blood sugar but damage can be happening to your body. High blood sugar over years can damage the eyes, kidneys, blood vessels, heart, nerves and feet.

## Causes

High blood sugar can happen with diabetes where your body is not making enough insulin or is not able to use insulin, as it should. High blood sugar can get worse because of:

- Stress
- Infection or illness
- Certain medicines such as steroids
- Pregnancy

**The most common reasons for high blood sugar in people with diabetes are:**

- Not taking enough insulin or diabetes pills
- Missed, skipped or delayed diabetes medicine
- Eating too much food
- Eating foods high in sugar or carbohydrates

# Nivel alto de glucosa en la sangre

Un nivel alto de glucosa en la sangre significa tener demasiada azúcar en la sangre. El nivel alto de glucosa en la sangre también se denomina hiperglucemia. Las células del cuerpo necesitan glucosa en la sangre. Un nivel normal de glucosa en la sangre es de 70 a 100. Un nivel inferior a 140 es demasiado alto. Puede que no presente ningún síntoma de glucosa en la sangre, pero su cuerpo puede estar sufriendo daño. Un nivel alto de glucosa en la sangre a lo largo de los años puede dañar los ojos, los riñones, los vasos sanguíneos, el corazón, los nervios y los pies.

## Causas

El nivel alto de glucosa en la sangre puede ocurrir junto con la diabetes, enfermedad en la que su cuerpo no produce suficiente insulina o no es capaz de usarla como debería. El nivel alto de glucosa en la sangre puede empeorar debido a:

- estrés;
- infección o enfermedad;
- determinados medicamentos, tales como esteroides;
- embarazo.

## Las causas más comunes para el nivel alto de glucosa en la sangre en personas con diabetes son:

- no tomar suficiente insulina o píldoras contra la diabetes;
- dejar de tomar medicamentos contra la diabetes, saltárselos o tomarlos tarde;
- comer demasiado;
- comer alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos.

## **Signs**

High blood sugar affects people differently. Some people have no warning signs. High blood sugar may happen slowly over time.

You may have one or more signs of high blood sugar. Family members may notice these signs before you do.

- Extreme thirst
- Urinate often
- Increased hunger
- Blurred vision
- Weight loss or gain
- Feeling tired or sleepy
- Feeling moody or grumpy
- Slow healing of wounds
- Numbness in feet or hands
- Vaginal itching or have vaginal infections often
- Impotence
- Skin itching
- Skin infections such as boils

## **Your Care**

See your doctor if you have signs of high blood sugar. Talk to your doctor about the cause of your high blood sugar. You may need to take medicine to control your blood sugar, or you may need to change how you eat and exercise.

## **Síntomas**

El nivel alto de glucosa en la sangre afecta a las personas de manera distinta. Algunas personas no manifiestan síntomas de advertencia. El nivel alto de glucosa en la sangre puede ocurrir lentamente a lo largo del tiempo.

Puede presentar un o más síntomas de nivel alto de glucosa en la sangre. Sus familiares pueden notar estos síntomas incluso antes que usted.

- Sed extrema
- Orinar con frecuencia
- Aumento del apetito
- Visión borrosa
- Pérdida o aumento de peso
- Sensación de cansancio o sueño
- Sentirse de mal humor
- Cicatrización lenta de las heridas
- Adormecimiento en las manos o en los pies
- Comezón vaginal o infecciones vaginales frecuentes
- Impotencia
- Picazón de la piel
- Infecciones en la piel, tales como furúnculos

## **Su atención**

Consulte a su médico si presenta cualquiera de estos síntomas. Hable con su médico acerca de la causa de su nivel alto de glucosa en la sangre. Es posible que deba tomar medicamentos para controlar su glucosa en la sangre, o puede que deba cambiar su dieta y ejercicios.

If you have diabetes, control high blood sugar by following your diabetes treatment plan:

- Follow your meal plan.
- Take your insulin and pills as directed.
- Test your blood sugar often and keep a record of the results.
- Follow your activity or exercise routine.
- Contact your doctor if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.

If not treated, high blood sugar can lead to coma and even death.

**Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.**

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Si tiene diabetes, controle su nivel alto de glucosa en la sangre siguiendo su plan de tratamiento de la diabetes:

- Siga su plan alimenticio.
- Tome sus medicamentos y adminístrese su insulina como se lo hayan indicado.
- Controle a menudo su glucosa en la sangre y mantenga un registro de los resultados.
- Siga su actividad o rutina de ejercicios.
- Comuníquese con su médico si observa patrones de nivel alto de glucosa en la sangre.
- Siga su plan para los días de enfermedad si está enfermo.

Si no se trata, el nivel alto de glucosa en la sangre puede llevar al coma e incluso a la muerte.

**Hable con su médico, enfermera o educador de diabetes si tiene alguna pregunta o inquietud.**

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

High Blood Sugar. Spanish