

## 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](http://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

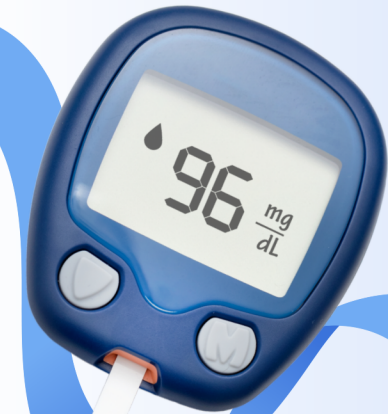
Revisión: Diciembre 2023

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

