

Día a día con diabetes

Ciclos: 2º e 3º

Tema: Canta glicosa debe ter?

PROFESOR

ALUMNOS



www.fundaciondiabetes.org

Os médicos consideran que a glicosa é normal se o aparato marca unha cifra entre 65 e 140. Cando a cantidade é maior, chámase **hiperglicemia**.

Fíxate que esa palabra se compón de dúas: "**HIPER**" e "**GLICEMIA**"

HIPER significa 'grande'. Fíxate, por exemplo, HIPERmercado.

GLICEMIA é unha palabra que ten relación con GLICOSA.

Polo tanto, **hiperglicemia** poderíamos traducila como 'glicosa alta'.

Non obstante, se o aparato avisa de que a glicosa está por debaixo de 65 chámase **hipoglicemia**:

HIPO significa pequeno.

GLICEMIA xa sabes que fala de GLICOSA.

Hipoglicemia é, pois, glicosa baixa.

Hipoglicemia

Cando unha persoa ten hipoglicemia (pouca glicosa no sangue) séntese mal. Ás veces maréase, súa moito e nota que non ten forzas para facer nada. Algunhas veces faille estar de moi mal humor sen ningún motivo. Moitas sente fame.

Nese momento, debe medir a glicosa para comprobar se ten pouca.

Se é así, solucionarao comendo ou bebendo algo con azucre (dúas pedras de azucre, un zume, cocacola, etc.). Así, a súa glicosa porase normal.

Por iso non debe estrañarche se ves o teu compañeiro ou compañeira beber un zume fóra de hora.

Tarda uns poucos minutos en recuperarse, pero logo pode seguir tan campante facendo o que estaba a facer, xa que o zume lle deu a glicosa que lle faltaba.

Dille ao teu compañeiro que che explique que sente cando ten unha **hipoglicemia**.