

Día a día con la diabetes Ciclos: 2º y 3º

Tema: ¿Cuánta glucosa debe tener?

PROFESOR

ALUMNOS



www.fundaciondiabetes.org

Los médicos consideran que la glucosa es normal si el aparato marca una cifra entre 65 y 140. Cuando la cantidad es mayor se llama **hiperglucemia**.

Fíjate que esa palabra se compone de dos: "**HIPER**" y "**GLUCEMIA**"

HIPER significa grande. Fíjate por ejemplo HIPERmercado.

GLUCEMIA es una palabra que tiene relación con CLUCOSA.

Por lo tanto, **Hiperglucemia**, podríamos traducir como glucosa alta.

Sin embargo si el aparato avisa de que la glucosa está por debajo de 65, se llama **hipoglucemia**:

HIPO significa pequeño

GLUCEMIA ya sabes que habla de CLUCOSA.

Hipoglucemia es, pues, glucosa baja.

Hipoglucemia

Cuando una persona tiene hipoglucemia (poca glucosa en la sangre) se siente mal. A veces se marea, suda mucho y nota que no tiene fuerzas para hacer nada. Algunas veces le hace estar de muy mal humor sin ningún motivo. Muchos sienten hambre.

En ese momento deben medirse la glucosa para comprobar si tiene poca. Si es así, lo solucionará comiendo o bebiendo algo con azúcar (dos azucarillos, un zumo, cocacola, etc). Así su glucosa se pondrá normal.

Por eso no debe extrañarte si ves a tu compañero/a beberse un zumo a deshoras.

Tarda unos pocos minutos en recuperarse, pero luego puede seguir tan campante haciendo lo que estaba haciendo, ya que el zumo le ha dado la glucosa que le faltaba.

Dile a tu compañero que te explique qué siente cuando tiene una **hipoglucemia**.