

Cómo bajar rápidamente el azúcar en la sangre

Si sus niveles de azúcar en la sangre están altos, hay cosas que usted puede hacer para bajarlos rápidamente.

Cuando obtiene una lectura alta de azúcar en la sangre (glucosa en sangre), también conocida como hiperglucemia, es útil saber la causa. ¿Comió una comida pesada? ¿No realiza suficiente actividad física? ¿Olvidó tomar su medicamento para la diabetes? Cualquiera de estas razones, además de lidiar con una enfermedad o estrés, puede provocar un aumento de azúcar en la sangre. Entonces, ¿qué puede hacer para reducir los niveles?

Manténgase en movimiento

Una forma rápida y fácil de reducir el nivel de azúcar en la sangre sin medicamentos es realizar algo de actividad física. El ejercicio aumenta la sensibilidad de su cuerpo a la insulina. Hace que las células musculares absorban más glucosa, reduciéndola en la sangre durante y después de la actividad, lo que causa un nivel de azúcar en la sangre más bajo cuando se realiza la prueba. Por lo tanto, dar un paseo puede ayudar cuando obtenga una lectura alta.

El ejercicio regular puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre y controlar la diabetes sin importar el tipo de diabetes que tenga. Las investigaciones demuestran que puede ayudarle a prevenir complicaciones a largo plazo como neuropatía, retinopatía y enfermedades cardíacas y renales. Además, a mejor actividad, mejor se sentirá.

Consulte a su médico antes de realizar cambios importantes en su rutina de ejercicios. Y, si tiene diabetes tipo 1 y su glucosa es alta, revise su orina para detectar cetonas. No debe hacer ejercicio si tiene cetonas porque puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba aún más.

El ejercicio es una excelente manera de reducir el azúcar en la sangre de inmediato. Pero recuerde, la actividad física debe ser parte de su estilo de vida diaria, no solo una forma de obtener un mejor resultado de la prueba.

Tome insulina

La insulina es un medicamento importante para muchas personas que viven con diabetes, incluidos todos aquellos con diabetes tipo 1. En comparación con otros medicamentos para la diabetes, reducirá el azúcar en la sangre más rápidamente. Si usa insulina, puede tomar dosis de corrección para reducir su nivel de glucosa. Trabaje con su médico o educador en diabetes para aprender cómo administrar dosis de corrección y cuánto usar.

Salud mental

Además de mantenerse activo y comer sano, trabaje con su equipo de atención de la diabetes para mantener el control de sus niveles de azúcar en la sangre. Obtener las pruebas A1C periódicas recomendadas le ayudará a usted y a su médico a saber si está en el rango objetivo. Cuando se haga las pruebas usted mismo, busque patrones en los resultados, como lecturas altas después de comidas pesadas. Esto puede ayudarle a usted y a su equipo de atención a saber si necesita ajustar su dieta, nivel de actividad o medicamentos.

Usted puede tomar control de su salud. Maneje sus niveles de azúcar en la sangre para que pueda sentirse muy bien.