

Niveles de glucosa en sangre

Los azúcares que se ingieren con los alimentos son transformados por el metabolismo en glucosa. Ésta se desplaza a través del torrente sanguíneo hasta alcanzar las células de diferentes tipos de tejido proporcionando la energía que necesitan para funcionar. El ejemplo más claro de este proceso es el del tejido muscular, que necesita de esta energía para realizar el esfuerzo que le exige cada movimiento.

Al producirse con la digestión de los alimentos, los niveles de glucosa en sangre, a los que clínicamente se denomina glucemia, varían a lo largo del día, oscilando entre concentraciones de 70 y 145 miligramos por decilitro de sangre. Por la mañana, en ayunas son más bajos y se elevan después de cada comida (glucemia postprandial) y vuelven a descender dos horas después.

Lo recomendable es que la glucemia se mida al levantarse por la mañana y antes del desayuno y se considera normal si los niveles de glucosa que se sitúan entre los 70 y 100 mg/dl en ayunas y en menos a 140 mg/dl dos horas después de cada comida.



Alteraciones de la glucemia

Cuando el metabolismo de la insulina no funciona correctamente, las células de los tejidos dejan de asimilar correctamente la glucosa y ésta se acumula en la sangre. La voz de alarma debe saltar cuando los niveles de glucosa en sangre estando en ayunas se sitúan entre 100 y 125 mg/dl y después de comer entre los 140 y los 199 mg/dl.

Estas cifras determinan lo que se conoce como un estado prediabético, en el que la diabetes mellitus o de tipo 2 todavía no se ha instaurado pero que supone la antesala de la enfermedad. En estos casos, los cambios de hábitos de vida (perder algo de peso, una alimentación equilibrada y la práctica diaria de ejercicio) pueden ser suficientes para controlar la situación y retrasar e incluso impedir el desarrollo de la diabetes.

Se habla de diabetes cuando la glucemia se sitúa por encima de 126 mg/dl en ayunas y de 200 mg/dl dos horas después de las comidas. Por encima de estas cifras, si se no se recibe el tratamiento adecuado, puede producirse en cualquier momento lo que se denomina un coma diabético.

Cómo medir la glucemia

En personas sanas la medición de la glucemia suele incluirse en cualquier analítica de sangre u orina, especialmente cuando se trata de personas obesas, mayores de 50 años o en las que se haya diagnosticado hipertensión arterial o hipercolesterolemia. En ambos casos, las muestras de sangre y orina deben obtenerse en ayunas.

Si se trata de personas ya diagnosticadas de diabetes, éstas deben proceder cada mañana al levantarse y antes de desayunar a la medición de los niveles de glucosa en sangre. Para ello deben utilizar un glucómetro, que es un aparato en el que se introduce una tira reactiva impregnada con una gota de sangre que se obtiene mediante un pequeño pinchazo en un dedo de la mano. Éste proporciona el resultado en apenas unos segundos.

Otras pruebas, como la de tolerancia a la glucosa oral o la de la hemoglobina glucosilada se reservan para casos concretas, como pueden ser los pacientes diabéticos no controlados o las mujeres embarazadas con riesgo de desarrollar una diabetes gestacional.