

Hipoglucemia (Azúcar baja en la sangre)

¿Qué es la hipoglucemia?

La hipoglucemia ocurre cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo y su cuerpo no tiene suficiente azúcar (glucosa) para producir energía. Un nivel menor de 70 en su medidor de glucosa es considerado hipoglucemia.

¿Cómo me siento si tengo hipoglucemia?



¿Qué debo hacer si tengo hipoglucemia?

Revise su nivel de azúcar en la sangre para asegurarse de que lo que está sintiendo se debe a un bajón de azúcar en la sangre.

Si su nivel de azúcar en la sangre es: **entre 50-70**

Siga la Regla 15-15. Ingiera 15 gramos de carbohidratos de acción rápida para aumentar su nivel de azúcar en la sangre rápidamente.

Si su nivel de azúcar en la sangre es: **menor de 50**

Ingiera 30 gramos (el doble de la porción) de carbohidratos de acción rápida

Después de 15 minutos, vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre. Repita los pasos anteriores hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea **al menos 70**.

Tan pronto su nivel de azúcar en la sangre vuelva a la normalidad, ingiera una comida o refrigerio dentro de una hora para asegurarse de que su nivel de azúcar no vuelva a bajar.

Ejemplos de "15 gramos de azúcar" (Elija 1)

4 tabletas de glucosa or 1 gel de glucosa	½ taza de jugo de fruta	4 Starbursts	2 cucharadas de fruta seca	4 paquetes o 1 cucharada de azúcar
				

Tenga cuidado de no tratar en exceso su condición y elevar demasiado su nivel de azúcar en la sangre

Hipoglucemia (Azúcar baja en la sangre)

Llame a su profesional médico si:

- Sigue el tratamiento más de 2 veces seguidas y el nivel de azúcar se mantiene bajo
- Tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre por 3 o más veces a la semana o se desmaya
- Continúa teniendo síntomas y no tiene un glucómetro disponible

La hipoglucemia puede ocurrir si usted:

- Se saltó o retrasó una comida
- Tuvo actividad física adicional
- Usó demasiada insulina o comió muy pocos carbohidratos
- Bebió alcohol, especialmente sin haber comido carbohidratos

¿Cómo puede prevenir que esto ocurra?

- Ingiera sus comidas y refrigerios a sus horas regulares
- Observe cuidadosamente su nivel de azúcar en la sangre antes y después del ejercicio
- Tome insulina de acción rápida y medicina oral con alimentos
- Hable con su equipo de diabetes sobre otros consejos de prevención que mejor se adapten a su diabetes y a su rutina diaria

Lleve consigo azúcar de acción rápida en todo momento:

Elija 1:

Bolsa "fun size" de dulces con azúcar	Caja pequeña de pasas	4 tabletas de glucosa	Jugo pequeño (4 oz)
	<input type="radio"/> 	<input type="radio"/> 	<input type="radio"/> 

**Recuerde usar azúcar de acción rápida como emergencia y no como un refrigerio*

... ¡Y llame a su centro de salud si tiene cualquier otra pregunta o inquietud!