



Qué es y cómo manejar la hipoglucemia

La hipoglucemia (un bajo nivel de azúcar en la sangre) se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dl. Si esto sucede, es importante saber cómo manejar esta situación de inmediato. Habla con tu médico para establecer un plan para manejar la hipoglucemia.



Para emergencias: Ten a mano alimentos y bebidas que tengan carbohidratos de acción rápida. En la siguiente página, te damos ejemplos de carbohidratos para emergencias.



Si ves que la mayoría de las veces tus niveles de azúcar en la sangre están bajos, habla con tu médico para establecer un plan para manejar la hipoglucemia.



También pregúntale a tu médico cuándo es el mejor momento para medirte tu nivel de azúcar. Anótalo en un diario y asegúrate de que sea igual o más de 70 mg/dl.

Visita AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com y descubre deliciosas recetas, historias reales de personas con diabetes, ayuda y mucho más. También podrás descargar gratis "Tu diario del nivel de azúcar en la sangre", un recurso para ayudarte a manejar el control de tus números.

Estas cosas pueden aumentar tu nivel de azúcar en la sangre



- Alimentos
- Enfermedades
- Estrés
- "Saltarse" (no usar) los medicamentos para la diabetes

Estas cosas pueden reducir tu nivel de azúcar en la sangre



- Actividad física
- Medicamentos para la diabetes
- Bebidas alcohólicas
- "Saltarse" comidas. Intenta comer a las mismas horas cada día.
- Comer pocos carbohidratos

● Aprende cómo actuar para controlar la hipoglucemia (Nivel bajo de azúcar en la sangre)

Si tienes hipoglucemia, puedes sentir:



Debilidad



Hambre



Ansiedad



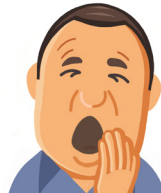
Fatiga



Nerviosismo



Temblores



Sueño



Sudoración



Confusión



Pesadillas



Mareos

¿Qué puedes hacer?

Recomendaciones de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) cuando tu nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dl:



Deja lo que estás haciendo y siéntate.



Consume 15-20 gramos de carbohidratos de acción rápida para aumentar el nivel de azúcar en la sangre, por ejemplo:

- 5 - 6 caramelos duros
- 2 cucharadas de pasas de uva
- ½ taza de jugo de fruta o soda normal (no de dieta)
- 3 - 4 tabletas de glucosa



Espera 15 minutos y vuelve a medirte el nivel de azúcar en la sangre.



Si el nivel sigue estando bajo, repite el tratamiento.



Cuando tus niveles de azúcar en la sangre vuelvan a la normalidad, come un refrigerio pequeño si no vas a comer tu próxima comida hasta dentro de una o dos horas.



NOTA IMPORTANTE: Es posible que a veces NO sientas ninguno de estos síntomas. Así que recuerda medir tu azúcar en la sangre el número de veces diarias que te recomendó tu médico.