

## Hipoglucemia (azúcar baja en la sangre)

Se llama **hipoglucemia** (o hipoglicemia) a los niveles bajos de glucosa (azúcar) en la sangre. La diabetes misma no causa niveles bajos de azúcar en la sangre, pero algunos tratamientos para la diabetes, como las pastillas o la insulina, podrían aumentar su riesgo. Puede ocurrir si se usa demasiado medicamento, se deja de comer una comida o se demora en comerla, o cuando se hace más ejercicio del acostumbrado. Siempre trate inmediatamente la hipoglucemia.

**Nota especial:** lleve siempre consigo tabletas de glucosa y algo para comer por si tuviera una hipoglucemia.

### Lo que usted puede sentir

Cuando su nivel de azúcar está demasiado bajo, puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Temblores o mareo
- Frío, piel pegajosa o sudor
- Sensación de hambre
- Dolor de cabeza
- Nerviosismo
- Latidos del corazón fuertes y rápidos
- Debilidad
- Confusión o irritabilidad



### Lo que usted debe hacer

- Primero que todo revise su nivel de azúcar en la sangre. Si está demasiado bajo (fuera de los límites adecuados para usted), coma o beba de 15 a 20 gramos de azúcar de acción rápida, tales como 3-4 tabletas de glucosa, 4 onzas (media taza) de jugo de fruta o gaseosa corriente (no de dieta), 8 onzas de leche descremada o 1 cucharada de miel. No tome más de esto, o su nivel de azúcar en la sangre podría elevarse.
- Espere 15 minutos. Luego, si puede, vuelva a medirse el nivel de azúcar en la

sangre.

- Si su nivel de azúcar en la sangre todavía es muy bajo, repita los pasos anteriores. Si aún no mejora, busque ayuda médica.
- Una vez que su nivel de azúcar en la sangre regrese a los niveles adecuados para usted, coma un refrigerio o una comida.

## Cómo prevenir un nivel bajo de azúcar

- Coma sus comidas y refrigerios a la misma hora todos los días ¡No se salte ninguna comida!
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si es seguro para usted tomar alcohol. Nunca lo haga con el estómago vacío.
- Siempre tome sus medicamentos como se los recetaron.
- Siempre lleve con usted una fuente de azúcar de acción rápida y un bocado cuando se encuentre lejos de casa.

## Otras cosas que puede hacer

- Lleve consigo una tarjeta de identificación médica o una pulsera o cadena de alerta médica que diga que usted tiene diabetes. También debe decir lo que hay que hacer si usted pierde el conocimiento o tiene convulsiones.
- Asegúrese de que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo conozcan las señales de un nivel bajo de azúcar. Dígales lo que deben hacer si su nivel de azúcar cae muy por debajo y no puede tratarse usted mismo.
- Mantenga a mano un **kit de glucagón de emergencia**. Asegúrese de que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo sepan cómo y cuándo usarlo. Revíselo regularmente y reemplace el glucagón antes de su fecha de vencimiento.
- Hable con su equipo de atención médica acerca de otras cosas que puede hacer para prevenir un nivel bajo de azúcar.

Si la hipoglucemia se presenta varias veces, llame a su médico.

© 2000-2015 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.