

Hipoglucemia (azúcar baja en la sangre)

Se llama hipoglucemia (o hipoglicemia) a los niveles bajos de glucosa (azúcar) en la sangre. Un nivel bajo de azúcar en la sangre por lo general significa que está por debajo de 70/mg/dL. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuál es el nivel ideal para usted. 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. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerle perder el conocimiento o provocarle convulsiones. De manera que siempre trate de inmediatio un nivel bajo de azúcar en la sangre, pero no coma en exceso.

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
- Visión borrosa
- Tener pesadillas o despertarse confundido o sudando
- Entumecimiento y cosquilleo en los labios o la lengua.

Lo que usted debe hacer

Estos son algunos consejos sobre lo que debe hacer si tiene hipoglucemia:

- 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 a 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!



Un azúcar de acción rápida puede ser una taza de leche sin grasa.

- 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

Algunos consejos adicionales incluyen:

- Lleve consigo una tarjeta de identificación médica, una memoria USB compacta 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. Dígalos 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 proveedor de atención médica.