

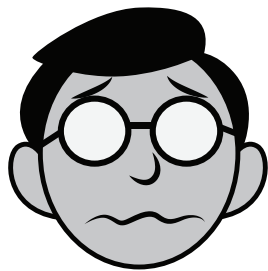
Etapas de la hipoglucemia

Bajo nivel de glucosa en la sangre. ¿Qué es?

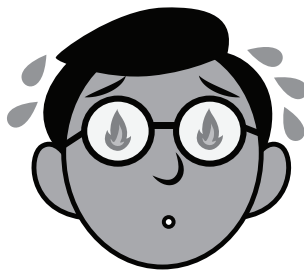
Un bajo nivel de glucosa en la sangre, también llamado bajo nivel de azúcar en la sangre o hipoglucemia, es lo que sucede cuando los niveles de glucosa que hay en su sangre bajan demasiado, a menos de 70 mg/dl.

Cada persona reacciona de manera diferente a un bajo nivel de glucosa en la sangre. Se recomienda que usted, sus seres queridos y sus amigos sepan cuáles son los signos y síntomas que usted podría presentar.

Tenga cuidado si tiene uno o más de los siguientes síntomas:



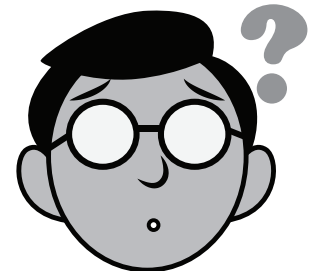
Nerviosismo



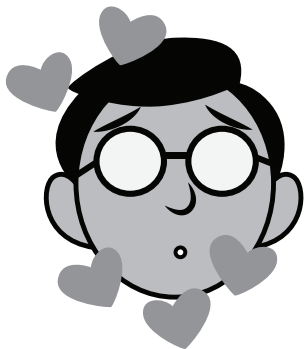
Sudoración



Escalofríos o temblor



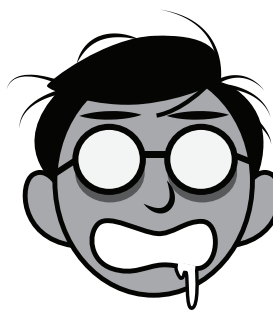
Confusión



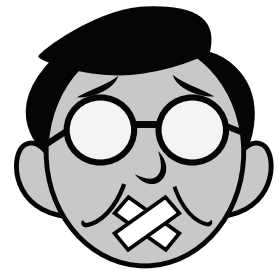
Ritmo cardíaco acelerado



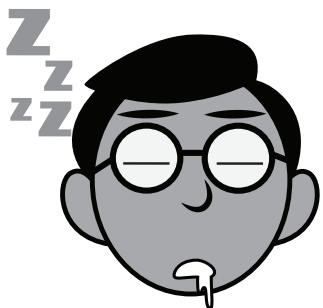
Mareo



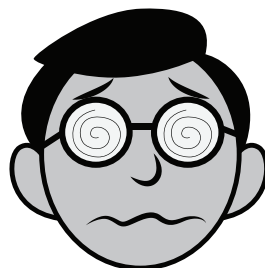
Hambre



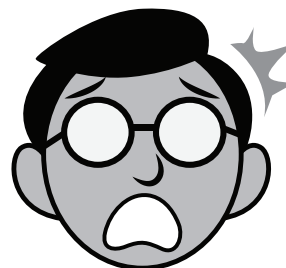
Malestar de estómago



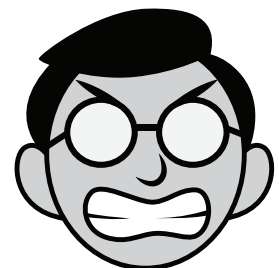
Cansancio y debilidad



Visión borrosa



Dolor de cabeza



Irritabilidad

Etapas de la hipoglucemia

Bajo nivel de glucosa en la sangre. ¿Qué es?

1. Mida su nivel de glucosa en la sangre. Si tiene menos de 70 mg/dl, es demasiado bajo.

Puede suceder si se saltó una comida o un refrigerio, si comió menos de lo habitual o si ha hecho más actividad física que lo acostumbrado. Si no hace algo para que su nivel de glucosa vuelva a ser normal, podría incluso desmayarse.

2. Coma 15 gramos de carbohidratos para subir rápidamente su nivel de glucosa en la sangre:

- Tabletas de glucosa (vea las instrucciones u obtenga más información de su equipo de atención médica)
- Tubo de gel (vea las instrucciones u obtenga más información de su equipo de atención médica)
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo o de gaseosa común (no de dieta)
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 8 onzas de leche sin grasa o al 1%
- Caramelos duros o gominolas (consulte la etiqueta del alimento para ver cuántas unidades)

3. Espere 15 minutos y vuelva a medirse el nivel de glucosa en la sangre. Si sigue estando por debajo de 70 mg/dl, sírvase otra porción. Repita hasta que su nivel de glucosa en la sangre sea de, al menos, 70 mg/dl.

4. Recuerde hablar con su equipo de atención médica sobre cuándo y cómo sucedió. Su equipo puede sugerirle maneras de evitar los niveles bajos de glucosa en la sangre en el futuro.