

Azúcar Sanguínea Baja

Hipoglicemia

Hipoglicemia significa un nivel de azúcar sanguínea debajo de 70mg/dL y ocurre generalmente en las personas que toman o se inyectan ciertos medicamentos para tratar su diabetes. Hipoglicemia es generalmente evitable, pero, es importante que si usted tiene un bajón de azúcar sanguínea, usted pueda reconocer y tratar la situación.

La “Regla de 15”

Azúcar sanguínea
menos de 70mg/dL

15 gramos de
carbohidrato de
acción rápida
(tabletas de
glucosa, jugo, soda
regular)

Vuelva a chequear la
azúcar sanguínea en
15 minutos

Repita 15 gramos
de carbohidrato
de acción rápida
hasta que la
glucosa sanguínea
este arriba de
70mg/dL

Cuales son los síntomas de la hipoglicemia?

Hay dos etapas de los síntomas o los signos asociados con las azúcares sanguíneas bajas:

Los **síntomas de la hipoglicemia leve** son síntomas de alerta que nos advierten de los niveles de azúcar sanguínea bajos. Es importante poner atención y responder a estos síntomas. Ocurren generalmente con niveles de azúcar entre 55 y 70mg/dl. Si usted ha tenido niveles de azúcar de sangre elevados sobre 200mg/dl por un período largo, usted puede sentir síntomas con niveles normales del azúcar entre 80 y 100mg/dL.

Los **síntomas de la hipoglicemia moderada** ocurren generalmente con niveles por debajo de 55mg/dl y en estos casos usted puede requerir que otra persona lo ayude para tratar el nivel de azúcar bajo porque usted no está pensando claramente para tratarlo usted mismo.

Síntomas o signos de la primera etapa (generalmente 55-70mg/dL)	Síntomas o signos de la segunda etapa (generalmente menos de 55mg/dL)
El sudor	Irritabilidad
El temblar	Confusión
La debilidad/la sensación de cansancio	Inhabilidad de pensar claramente
Ansiedad	Somnolencia
Palpitaciones rápida del corazón	Si es muy bajo, riesgo de la inconsciencia
El zumbido de los labios/boca	

Desconocimiento de Hipoglicemia es el término dado cuando las personas no sienten los síntomas de la primera etapa y no se da cuenta que sus niveles de azúcar están bajos. Esto puede ocurrir cuando una persona tiene niveles de azúcar bajos frecuentemente, cuando se tiene diabetes por muchos años y cuando se sufre de neuropatía automática.

Hipoglucemia: Que Hacer

Tratamiento:

A menos que una persona este inconsciente o muy soñolienta, **La Regla de 15** se debe seguir cuando el nivel de azúcar esta debajo de 70mg/dL aun si el nivel esta en 69mg/dL. Si usted no tiene su glucómetro pero se siente bajo, asuma que el azúcar esta baja y use La Regla de 15.

Los carbohidratos de acción rápida que contienen 15 gramos incluyen:

- 4 tabletas de glucosa ó
- 4oz de jugo ó
- 6oz de soda regular ó
- 4 caramelos suaves que sean fácil de masticar

Estos 15 gramos pueden elevar su azúcar sanguínea un máximo de 45mg/dL. Si usted no va a comer dentro de una hora, o si usted es activo, coma una merienda (15 gramos de carbohidrato con una proteína o una grasa – por ejemplo: galleticas con mantequilla de maní).

Nota 1: Los carbohidratos que son altos en grasa, como el chocolate, **no** son apropiados para tratar los niveles de azúcar sanguínea bajos. Estos alimentos toman demasiado tiempo en digerirse y por lo tanto toman demasiado tiempo para aumentar su nivel de azúcar sanguínea baja.

Nota 2: Si el nivel de azúcar sanguínea está por debajo de 50mg/dL, se recomienda tomar/comer 30 gramos de carbohidratos de acción rápida y volver a chequear el azúcar en 15 minutos.

Causas:

Es importante reconocer las posibles causas de hipoglucemia para evitar que niveles bajos de azúcar sucedan de nuevo.

- Tomar demasiado medicamento para la diabetes
- No comer suficientes alimentos que contienen carbohidrato
- Mucho ejercicio
- Bebidas con alcohol

RECUERDE:

Si usted toma las medicinas que bajan los niveles de azúcar sanguínea, usted debe:

- Aprender las señales de alerta que le da su cuerpo cuando los niveles de azúcar están bajos
- Llevar siempre glucosa de acción rápida con usted - recuerde La Regla de 15
- Use una cierta forma de identificación de la diabetes como un collar o una pulsera
- Mida su nivel de azúcar sanguínea antes de conducir un auto
- Explique los signos/síntomas y los tratamientos posibles de los niveles de azúcar sanguínea bajos a tus parientes, amigos, y compañeros de trabajo para que puedan ayudarlo en caso necesario
- No se vaya a la cama con un nivel de azúcar sanguínea debajo de 100mg/dL. Meriendas antes de dormir incluyen 8 onzas de leche, o 3 galletas con ½ cdta de mantequilla de



¡Siempre piensa prevención... es mejor!