

## BAJO NIVEL DE AZÚCAR

Las personas que toman inyecciones de insulina o ciertas píldoras para la diabetes tienen una mayor probabilidad de tener bajo nivel de azúcar en sangre o hipoglucemia. **Hipoglucemia significa que su nivel de azúcar en sangre es inferior a 70 mg/dl.** Tener un nivel bajo de azúcar en sangre es peligroso y debe tratarse inmediatamente.

### Síntomas:



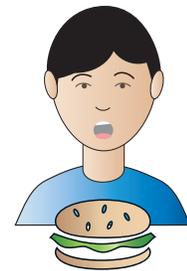
Sudar



Ansioso/  
Tembloroso



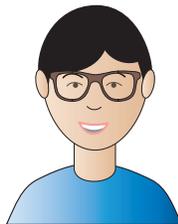
Mareos



Hambre



Latidos  
cardíacos  
rápidos



Visión  
deteriorada



Debilidad/  
fatiga



Dolor de  
cabeza y  
confusion



Irritabilidad

### Causas:

- Tomar demasiada insulina u otros medicamentos para la diabetes
- Saltar una comida o comer menos de lo habitual
- Retrasar las comidas o pasar largos períodos sin comer
- Ser más activo de lo habitual
- Beber alcohol

# DIABETES EDUCATION PROGRAM

# HIPOGLUCEMIA

## Prepararse Para Niveles Bajos de Azúcar:

- SIEMPRE tener una forma de acción rápida de azúcar a mano
- Coma a horas regulares: no se salte las comidas ni los refrigerios
- Tomar medicamentos según lo prescrito
- Planifica tu tiempo de ejercicio
- Mantenga un registro de azúcar en sangre
- Usar identificación médica
- Considere un refrigerio antes de acostarse, si su nivel de azúcar en sangre es bajo por la noche
- Si el nivel bajo de azúcar en sangre se produce más de dos veces por semana, informe a su médico
- Enseñarle a un familiar/amigo cercano cómo ayudarlo con niveles bajos de azúcar en sangre

## Tratamiento:

1. Compruebe el azúcar en la sangre. Si no es capaz de comprobar, pero está teniendo síntomas, tratar de todos modos
2. Tratar comiendo o bebiendo 15 gramos de una forma de azúcar de acción rápida. SOLO si es capaz de tragar.

Elija UNA de las siguientes opciones:



4 onzas de jugo regular (naranja, manzana, uva)



4 onzas de refresco regular (no dieta)



3 o 4 pestañas de glucosa



Un paquete de gel de glucosa



5 a 6 piezas de caramelo duro



1 cucharada de azúcar



3 paquetes de azúcar

3. ESPERA 15 minutos
4. Vuelva a comprobar el azúcar en sangre, repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en sangre esté por encima de 70 mg/dl
5. Una vez que el azúcar en la sangre esté por encima de 70 mg/dl, coma un refrigerio si su comida está a más de una hora; tratar de galletas o un pedazo de fruta

Llame gratis al 1.866.524.1408