

5 A SU FAVOR

GLUCOSA SANGUÍNEA BAJA (HIPOGLUCEMIA)

Hay muchas cosas que puede hacer para controlar su glucosa sanguínea y vivir bien.



La hipoglucemia es un nivel bajo de glucosa en sangre, es decir, un nivel bajo de azúcar en sangre, que está por debajo de los niveles saludables. Esto suele ocurrir cuando su glucosa sanguínea es inferior a 70 mg/dl. Debe hablar con su equipo de atención para la diabetes sobre sus objetivos de glucosa sanguínea y qué nivel es demasiado bajo para usted.

Es posible que también haya oído hablar del nivel bajo de glucosa sanguínea como una reacción a la insulina o un coma insulínico.

Causas

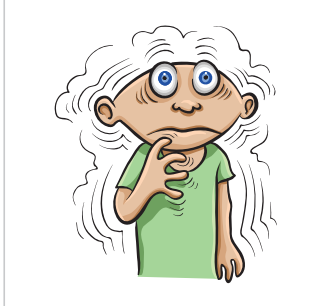
Podría tener la glucosa sanguínea baja si:

- Toma ciertos medicamentos y come muy pocos carbohidratos.
- Omite o retrasa las comidas.
- Toma demasiada insulina o demasiados medicamentos para la diabetes (pregunte a su equipo de atención de la diabetes si este punto es pertinente para usted).
- Hace más actividad física de lo habitual.
- Se enferma.
- Bebe alcohol sin comer suficientes alimentos.

Signos y síntomas

Esto es lo que puede ocurrir cuando su glucosa sanguínea es baja:

Temblores



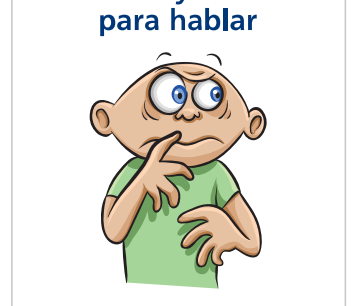
Sudoración



Mareo



Confusión y dificultad para hablar



Hambre



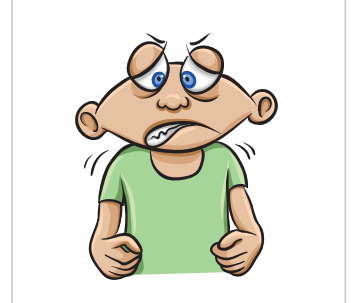
Debilidad o cansancio



Dolor de cabeza



Nervios o malestar



O es posible que no tenga ningún síntoma.

Si la glucosa sanguínea baja no se trata, puede llegar a ser grave y provocarle desmayos. Si la glucosa sanguínea baja es un problema para usted, hable con su médico o equipo de atención de la diabetes.



GLUCOSA SANGUÍNEA **BAJA** (HIPOGLUCEMIA)

¿Qué puede hacer si cree que tiene la glucosa sanguínea baja?

CONTROLARLA



- Controle su glucosa en sangre de inmediato si tiene algún síntoma de glucosa sanguínea baja.
- Si cree que su glucosa sanguínea es baja, pero no puede comprobarlo en ese momento, trátela de todas formas.

TRATARLA



Puede tratarla comiendo o bebiendo **15 gramos** de algo con alto contenido de azúcar, como:

- 4 onzas/120 ml (1/2 taza) de jugo de fruta normal (p ej., de naranja, manzana o de uva).
- 4 comprimidos de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa.
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz.
- 4 onzas/120 ml (1/2 taza) de refresco normal (no dietético).
- 2 cucharadas de pasas.

ESPERAR



Espera **15 minutos** y vuelva a controlarse la glucosa sanguínea.



- Si sigue siendo baja, vuelva a comer o beber algo con alto contenido de azúcar.
- Si falta más de una hora para su próxima comida, tome un refrigerio para evitar volver a tener un nivel bajo de glucosa en sangre.

Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener recursos adicionales y registrarse en un programa de apoyo GRATUITO para la diabetes. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Empiece aquí



Aliméntese



Muévase



Trátese



Manéjese



¡Escanéame!

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21PAT00098 septiembre de 2021

PE223500S-01-23

espanol.Cornerstones4Care.com

