

Cómo vivir bien con diabetes

Qué hacer en caso de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre:

La regla de 15/15

Si toma píldoras para la diabetes que le ayudan a su cuerpo a producir más insulina o si recibe inyecciones de insulina, podría haber momentos en los que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Esto se conoce como hipoglucemia (o nivel bajo de azúcar en la sangre).

Los signos comunes de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) son:

- Sentirse tembloroso
- Sentirse sudoroso
- Sentirse cansado
- Sentirse ansioso, irritable o confundido
- Sentirse hambriento
- Taquicardia
- Visión borrosa o dolor de cabeza
- Entumecimiento u hormigueo en la boca y los labios

Siga la regla de 15/15 cuando tenga signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Atienda de inmediato los niveles bajos de azúcar en la sangre. Revise su nivel de azúcar en la sangre, y si es de 70 o menos, coma o beba **15 gramos** de un carbohidrato de acción rápida. Si el nivel de azúcar en la sangre es menor de 50, tome 30 gramos de un carbohidrato de acción rápida y comuníquese con un miembro de su equipo de atención médica. Si se siente confundido, desorientado o no puede hablar con claridad, llame o pida que alguien llame al **9-1-1**

Las mejores opciones de carbohidratos de acción rápida son 4 comprimidos de glucosa o 15 gramos de gel de glucosa. Estos se absorben muy rápidamente y están disponibles en la mayoría de las farmacias.

Otras opciones de 15 gramos de carbohidratos incluyen:

- ½: taza (4 onzas) de jugo de frutas
- ½ taza (4 onzas) de refresco normal, como de cola o 7-up
- 1 caja pequeña de pasas
- 1 cucharada de azúcar
- Dulce suave, como 7 u 8 ositos de goma o 1 bolsita de bocadillos de fruta

Revise su nivel de azúcar en la sangre nuevamente en **15 minutos**; si no ha pasado de 70, coma o beba otros **15 gramos** de carbohidratos.

Espere otros **15 minutos**. Luego vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre. Si su nivel de azúcar en la sangre sigue siendo de 70 o menos, tome otros **15 gramos** de carbohidrato y llame al enfermero de consulta.

Continúa en la página siguiente

Después de que su nivel de azúcar en la sangre regrese a la normalidad

Si comer o beber el carbohidrato hace que su nivel de azúcar en la sangre vuelva al rango normal, programe su siguiente comida normal dentro de una hora.

Si no puede comer una comida dentro de una hora, coma un refrigerio que contenga tanto carbohidratos como proteínas.

Algunas buenas opciones de refrigerios incluyen:

- 1 onza de queso bajo en grasa y de 4 a 5 galletas saladas integrales
- 1 huevo cocido y 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete con 3 galletas Graham
- 1 onza de frutos secos, como almendras o cacahuates, y 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de queso cottage y ½ bagel integral pequeño
- 1 onza de carne magra, como pechuga de pavo o pollo, y 1 tortilla pequeña de harina o maíz

Resolución de problemas

Después de que se sienta mejor, recuerde las 4 o 6 horas más recientes. Hágase estas preguntas para averiguar el motivo por el que su nivel de azúcar en la sangre bajó tanto:

¿Tomé mucha medicina para la diabetes?

¿Me salté una comida o no comí suficientes carbohidratos a la hora de comer?

¿Hice más ejercicio o estuve más activo de lo habitual?

¿Bebí cerveza, vino u otra bebida alcohólica que pudo haber provocado este problema?

Servicio de Enfermeros de Consulta

Llame las 24 horas del día: sin costo **1-800-297-6877**.

Para obtener más información

Visite la sección "Health and Wellness Resources" (Recursos de salud y bienestar) en el sitio web de Kaiser Permanente en kp.org/wa (en inglés) para obtener más información sobre la diabetes y otros temas de salud.