



Bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Su nivel de azúcar en sangre puede bajar demasiado cuando toma algunas medicinas para la diabetes. Esto se denomina hipoglucemia. Puede hacerlo sentirse muy mal. Si no se trata, usted podría desmayarse e incluso morir. Usar o llevar identificación que indique que usted padece diabetes permite a otras personas saber cómo ayudarlo.

¿Qué causa el bajo nivel de azúcar en sangre?

- Comer más tarde que lo habitual
- Saltar una comida o sus refrigerios habituales
- Tomar demasiados medicamentos para la diabetes
- Realizar más actividad que la habitual

¿Cómo se siente el bajo nivel de azúcar en sangre?

Estos son algunos signos del bajo nivel de azúcar en sangre:

- Sudor
- Cansancio
- Agitación
- Latidos rápidos del corazón
- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Apetito
- Visión borrosa y mareo



¿Cómo se trata el bajo nivel de azúcar en sangre?

Si su nivel de azúcar en sangre es inferior a **70**, coma **uno** de los siguientes alimentos de **emergencia**. Cada uno contiene 15 g de carbohidratos. Si su nivel de azúcar en sangre es inferior a **50**, coma **dos** de los siguientes alimentos.

- 5 Lifesavers (aros de caramelos)
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1 tubo de gel de glucosa
- 3 tabletas cuadradas o 4 tabletas redondas de glucosa
- 1 manzana o naranja pequeña
- ½ taza de jugo de frutas
- 1 puñado de pasas de uva
- 1 taza de leche sin grasa
- ½ banana
- 1 taza de refresco regular

Espere 15 minutos y controle su nivel de azúcar en sangre

nuevamente. Si su nivel de azúcar en sangre es inferior a 100 mg/dl ingiera **uno más** de los alimentos de emergencia. Espere 15 minutos y controle su nivel de azúcar en sangre nuevamente. Este debe ser de 100 o superior.

Otros consejos:

- No trate el bajo nivel de azúcar en sangre con chocolate. Esto no aumenta el nivel de azúcar en sangre lo suficientemente rápido.
- Lleve su medidor de azúcar en sangre y “alimentos de emergencia” con usted todo el tiempo.
- Si no puede examinar su nivel de azúcar en sangre, pero piensa que es bajo, trátelo con un alimento de emergencia. Siga con un refrigerio.
- Hable con su médico si frecuentemente tiene un bajo nivel de azúcar en sangre. Es posible que este deba ajustar su medicamento para la diabetes.

Puede obtener información gratuita sobre la salud si llama a la Línea de Enfermería de L.A. Care las 24 horas
1-800-249-3619 (TTY 711).