

## AZÚCAR BAJA EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA)

### Causas de la azúcar baja en la sangre incluyen:

- No comer suficiente carbohidratos, u omitir o demorar una comida
- Tomar demasiada insulina o pastillas para la diabetes
- Ser más activo de lo normal

### Así es como se puede sentir cuando su nivel de azúcar en la sangre está bajo:



Tembloroso



Ansioso



Sudoroso



Mareado



Hambriento



Latidos del  
corazón rápidos



Visión  
borrosa



Débil/  
Cansado



Dolor de  
cabeza



Irritable

### Lo que USTED debe hacer cuando se sienta de esta manera:

- 1. Chequee su nivel de azúcar en la sangre.** Si no puede hacerlo, administre el tratamiento para el nivel bajo de azúcar en la sangre.
- 2. Administre el tratamiento** si su nivel de azúcar está bajo (menos de 70 mg/dl) comiendo o bebiendo algo alto en azúcar (15 gramos de carbohidratos)
  - 3 o 4 tabletas de glucosa **O**
  - 4 onzas (1/2 taza) de jugo de fruta regular o soda regular (no de dieta) **O**
  - 3 a 5 caramelos duros regulares que puede masticar rápidamente (no de chocolate)
- 3. Espere 15 minutos,** después chequee su nivel de azúcar en la sangre otra vez
  - Si su nivel de azúcar en la sangre todavía está bajo de 70 mg/dl, administre el tratamiento otra vez (repita el paso 2).
  - Si su nivel de azúcar en la sangre está normal otra vez, coma una comida o un bocadillo en 30 minutos a 1 hora para prevenir que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado otra vez.
  - Si su nivel de azúcar en la sangre todavía está bajo de 70 mg/dl después de 3 tratamientos, llame al 911.
- 4. Llame a su proveedor de salud** si tuvo un nivel bajo de azúcar en la sangre más de una vez en la semana o si tuvo que llamar al 911.

Educación para la diabetes de BSWH del 2018

La información en el presente documento se considera educativa y no se debe usar durante una emergencia médica, ni para el diagnóstico o el tratamiento de un problema médico. Se debe consultar a un profesional médico autorizado para el diagnóstico y tratamiento sea cual sea el problema médico. Llame al 911 para todas las emergencias médicas.