

Diabetes y azúcar en sangre (glucemia) baja, o hipoglucemia

¿Qué es la azúcar en sangre (glucemia) baja?

El nivel bajo de azúcar en sangre es la concentración por debajo de 70. ¡Es importante evitar el nivel bajo de azúcar en sangre! Los términos “azúcar en sangre” y “glucemia” significan lo mismo. **A la baja también se la conoce como "hipoglucemia".**

¿Qué puede causar el bajo nivel de azúcar en sangre?

Usted puede tener baja el azúcar en sangre si:

- Come muy pocos hidratos de carbono o se saltea o retrasa una comida.
- Se administra demasiada insulina o toma demasiadas píldoras para la diabetes.
- Hace más actividad que la habitual.

¿Cuáles son los signos y los síntomas del bajo nivel de azúcar en sangre?

Tal vez tenga algunos de estos síntomas si su concentración de azúcar en sangre está baja:



Imágenes de: “Low Blood Sugar (Hypoglycemia).” 2009 Novo Nordisk Inc., 126379R2, diciembre de 2009. Consultado el 28 de julio de 2010, a través del sitio www.novomedlink.com.

English	Spanish
Sweating	Sudoración
Headache	Dolor de cabeza
Shaking	Temblores
Dizziness	Mareos
Weakness, Fatigue	Debilidad, cansancio
Irritable	Irritabilidad
Fast heartbeat	Pulso acelerado
Anxious	Ansiedad

Estos síntomas pueden empeorar y usted puede desmayarse si no trata la baja concentración de azúcar en sangre.

¿Qué puede hacer si tiene baja la concentración de azúcar en sangre?

Recuerde la “Regla del 15:15”

- Si cree que su concentración de azúcar en sangre está baja, contrólese la glucemia de inmediato.
- Si está por debajo de **70**, consuma **15** gramos de algún hidrato de carbono:
 - ½ taza (4 onzas) de jugo o una gaseosa con azúcar
 - 3 o 4 comprimidos de glucosa o 1 envase de glucosa en gel (téngalos siempre a mano)
 - 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe
 - Esto debería elevar su glucemia en alrededor de 50 puntos
- Si está por debajo de **50**, consuma **30** gramos de algún hidrato de carbono (sólido o líquido).
- Vuelva a controlarse la glucemia en **15** minutos. Si su glucemia no está por encima de 100, consuma otros 15 gramos de algún hidrato de carbono (sólido o líquido).
 - No conduzca, no haga actividades físicas ni ninguna otra actividad que puedan dañarlo a usted o dañar a otra persona, hasta estar seguro de que su glucemia está por encima de 100.



No trate su baja concentración de azúcar en sangre con golosinas, sándwiches de mantequilla de maní, chocolate, etc., ya que tardan más en elevar la glucemia y probablemente la elevarán demasiado.

Cómo prepararse para una eventual baja del azúcar en sangre

- Use un brazalete o collar de alerta médica que indique que usted tiene diabetes.
- Lleve un kit para emergencias en todo momento. Este debe incluir comprimidos o gel de glucosa, su glucómetro y las tiras de medición, y los medicamentos de emergencia que el proveedor de atención médica le haya recomendado.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.SPA294 © Copyright 2017

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.