

# TRATANDO UN NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE



## ¿QUÉ ES UN NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

El nivel bajo de azúcar en la sangre es cuando su nivel de azúcar en la sangre cae por debajo de 70 mg/dl.

En la mayoría de los casos, se padece de síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre cuando su nivel cae por debajo de 70 mg/dl. Pero no siempre. Por eso es importante revisar su nivel de azúcar en la sangre antes de comer, dormir, y antes de conducir. Debe revisar su nivel antes y después de hacer ejercicios o cuando piense que usted está bajo.

Nadie puede evitar por completo el nivel bajo de azúcar en la sangre. Al nivel bajo de azúcar en la sangre se le llama **hipoglucemia**. Hay dos tipos: el leve y el severo.

La hipoglucemia leve es algo que usted siente y trata por sí mismo al comer carbohidratos. Esto es común; aunque cuanto mejor se dosifique la insulina, menos frecuente será. La hipoglucemia severa significa que se desmaya y alguien más tiene que ayudarlo a tratarse para que se recupere.

### Hipoglucemia leve (nivel bajo de azúcar en la sangre):

Le puede hacer sentir o tener:

- Temblores
- Nervios
- Mareos
- Hambre
- Sudor
- Palpitaciones o latidos rápidos
- Entumecimiento u hormigueo en la boca o en los labios

Si su azúcar cae aún más, usted puede sentir o tener:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- No actuar de forma normal
- Dificultad para concentrarse
- Hablar de forma lenta o arrastrada
- Irritación
- Confusión

Si su nivel de azúcar en la sangre es baja por la noche mientras duerme, usted puede sentir o tener:

- Gritos
- Pesadillas
- Sudores nocturnas (con sábanas o pijamas humedecidas)
- Despertar aturdido o con dolor de cabeza

### Hipoglucemia severa—(nivel severamente bajo de azúcar en la sangre):

Severo significa que usted requiere de alguien que trate la reacción a su nivel bajo de azúcar en la sangre debido a que usted:

- Ha tenido una convulsión o
- Se ha desmayado



## ¿QUÉ CAUSA EL NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

El nivel bajo de azúcar en la sangre sucede cuando hay demasiada insulina en el cuerpo y no hay suficientes carbohidratos. Algunos ejemplos de lo que puede causar el nivel bajo de azúcar son:

- Saltando las comidas
- Comiendo menos de lo normal
- Actividades que causan palpitaciones rápidas a su corazón o si el cuerpo suda más de lo usual
- Usar demasiada insulina
- Las heridas, enfermedades, infecciones, o estrés emocional
- Aumento de ejercicios
- Consumiendo bebidas alcohólicas como la cerveza, el vino, y licores



Cuando baja mi azúcar en la sangre empiezo a sentirme débil y con mareos. A veces me da pánico y como demasiado y luego se pone más elevada.

Eso también sucedía conmigo. Ahora me aseguro de tener carbohidratos de acción rápida a la mano. Guardo caramelos al lado de mi cama. De esa manera ni tengo que salirme de la cama.



## ¿CÓMO PUEDO TRATAR UN NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

Cómo tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre depende de si el nivel bajo es leve o severo.

Un nivel levemente bajo de azúcar significa que usted a veces puede sentir los síntomas o puede descubrirlo al revisar el azúcar en la sangre. Usted puede tratarse a sí mismo cuando tiene un nivel bajo de azúcar. Puede comer o beber algo para corregirlo.

Tan pronto sienta que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre o si su resultado de la prueba de azúcar es bajo, trátelo de inmediato. Al hacerlo, le ayudará a prevenir un nivel severamente bajo de azúcar. El nivel severamente bajo de azúcar en la sangre sucede cuando su nivel de azúcar en la sangre cae demasiado y rápidamente, sin darle tiempo para tratarlo. Usted debe hacer todo lo posible para evitar los niveles severamente bajos de azúcar en la sangre.

# CONSEJOS ÚTILES DE CÓMO TRATAR EL NIVEL LEVEMENTE BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

- Siempre tenga comida o bebida a la mano, ya sea que usted se inyecte la insulina o use una bomba.
- No coma alimentos altos en grasa como el chocolate y las papas fritas. Estos no funcionan bien porque tardan más en digerirse y más tiempo para que el azúcar vaya a la sangre.
- No coma ni beba demasiado azúcar.
  - Intente tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre con 15 a 30 gramos de azúcar. Si usted trata su nivel bajo de azúcar en la sangre con demasiado azúcar, volverá a subir. Y tratar el nivel alto que resulta puede provocar otro bajo en su nivel de azúcar.
- Tome un vaso de agua después de haber consumido los 15 a 30 gramos de azúcar. Esto puede hacer que se sienta mejor más rápido.

## COSAS A SABER SOBRE EL TRATAMIENTO DE NIVELES LEVEMENTE BAJOS

### La regla de 15 – 15

Para tratar el nivel levemente bajo de azúcar en la sangre, use la regla de 15 – 15: Esto significa que debe comer o beber 15 gramos de carbohidratos de acción rápida y revisar su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos.

Si su azúcar en la sangre está a un nivel entre 50 a 70 mg/dl:

1. Coma 15 gramos de carbohidratos de acción rápida o simple.
2. Vuelva a revisar su azúcar en 15 minutos.
3. Si su azúcar en la sangre sigue por debajo de 70mg/dl, repita los pasos 1 y 2 cada 15 minutos hasta que su azúcar en la sangre vuelva a un nivel de azúcar dentro de su rango meta.

Si su azúcar en la sangre se encuentra por debajo de 50 mg/dl empiece el tratamiento con 25 a 30 gramos de carbohidratos de acción rápida o simple. A veces su nivel de azúcar en la sangre caerá muy rápido y tendrá un nivel severamente bajo de azúcar en la sangre. Pídale aviso a su equipo de diabetes sobre lo que usted debe hacer después de que haya tenido un nivel bajo de azúcar en la sangre.

### Alimentos que tienen 15 gramos de carbohidratos de acción rápida

3 a 4 tabletas de azúcar



1 cucharada de azúcar



5 gomitas o caramelos



4 onzas de jugo



4 onzas de soda regular



8 onzas de leche desnatada o semidesnatada



1 cucharada de miel

