



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Una regla simple para tratar el bajo nivel de azúcar en sangre

Esta información explica cómo tratar rápidamente el bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia).

Si su azúcar en sangre está por debajo de 70 mg/dL y está despierto y alerta, siga la regla del 15/15:

- Tome 15 gramos de azúcar
- Espere 15 minutos, luego repita la prueba del nivel de azúcar en sangre

Tomar 15 gramos de azúcar

Elija una de estas opciones:

- Beber 4 onzas de jugo de naranja o refresco normal (no dietética)
- Beber 8 onzas de leche
- Comer 4 malvaviscos grandes
- Masticar 6 a 8 Life Savers® (no mentas)
- Masticar 3 a 4 tabletas de glucosa grandes

No coma chocolate ni galletas cuando su nivel de azúcar en sangre está por debajo de 70 mg/dL.

Esperar 15 minutos luego volver a probar el nivel de azúcar en sangre

Si su nivel de azúcar en sangre es menor a 70 mg/dL cuando repite la prueba, tome otros 15 gramos de azúcar. Repita la prueba 15 minutos más tarde. Continúe haciéndolo

Signos bajo nivel de azúcar en sangre

- Sentir que va a desmayarse
- Problemas para ver
- Dolor de cabeza
- Temblores
- Demasiada sudoración
- Latidos cardíacos rápidos, fuertes

hasta que el nivel de azúcar en sangre se eleve a 70 mg/dL o más.

Cuando el nivel de azúcar en sangre se eleva a 70 mg/dL o más, coma la mitad de un emparedado y beba 4 onzas de leche o tome su comida.

Si se desmaya o pierde la conciencia, alguien debe llamar al 911 para pedir una ambulancia. Dígales a sus familiares y amigos acerca del bajo nivel de azúcar en sangre y qué hacer si siente que va a desmayarse.

Hable con su proveedor de atención médica

Cuando se sienta mejor, llame a su médico quien quizás necesite cambiar la insulina o el medicamento.

Trate de descubrir por qué el nivel de azúcar en sangre estaba bajo. Pregúntese:

- ¿Comí demasiado poco?
- ¿Tomé demasiada insulina?
- ¿Tomé el medicamento para la diabetes sin comer?
- ¿Hice demasiada actividad física sin comer lo suficiente?

Una manera de prevenir el bajo nivel de azúcar en sangre es evitar saltarse las comidas.

Hable con su proveedor de atención médica acerca del plan de manejo de la diabetes.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____.

Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.