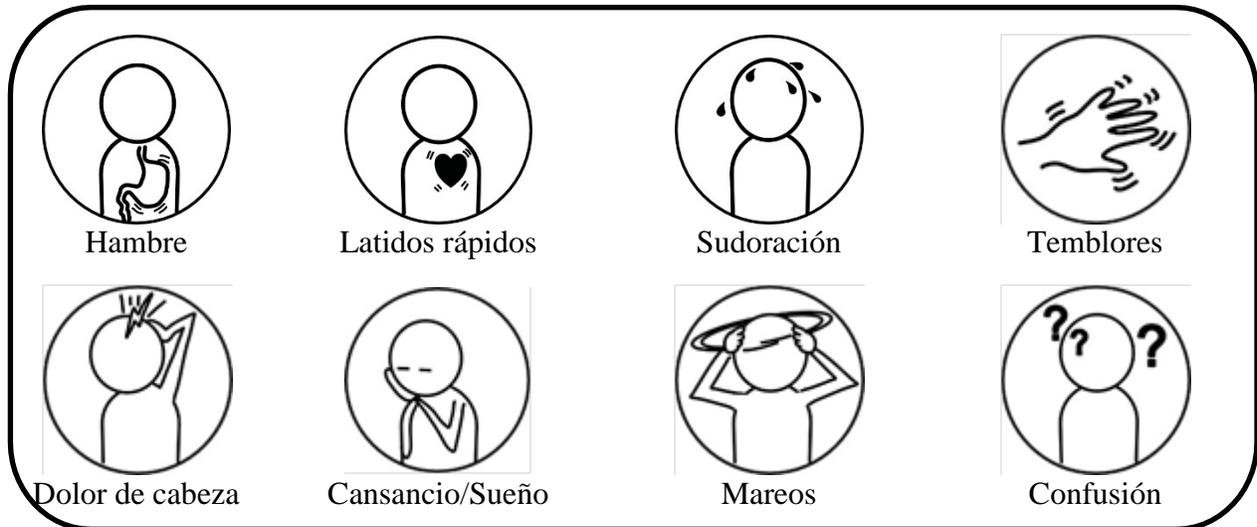


Nivel bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

El nivel bajo de azúcar en sangre es un valor menor de **4.0 mmol/l** en un sensor o medidor de glucosa. Esto puede ser peligroso si toma algunos medicamentos para la diabetes, en especial, insulina.

Conozca los signos del nivel bajo de azúcar en sangre



Trate el nivel bajo de azúcar en sangre rápidamente

1. Tome 15 gramos de azúcar de rápida acción, por ejemplo, una de las siguientes opciones:



Dex 4 Glucose
4 comprimidos



Gaseosa común
175 ml
(3/4 de taza)



Jugo
175 ml
(3/4 de taza)



Caramelos
3 caramelos
grandes



**Azúcar,
mermelada, miel
o jarabe**
15 ml
(1 cucharada)

2. Espere 15 minutos. Vuelva a medirse el nivel de azúcar en sangre. Si es menor de **4.0 mmol/l**, tome otros 15 gramos de azúcar de rápida acción.



3. Una vez que el nivel de azúcar en sangre supere los **4.0 mmol/l**, coma un alimento con almidón (7 galletas o un trozo de pan) y un alimento con proteínas (queso o mantequilla de maní) si falta más de una hora para su próxima comida. Hable con su equipo de atención médica sobre este paso.

Cosas importantes que debe saber

1. Si tiene diabetes de tipo 1 y no puede solucionar el nivel bajo de azúcar en sangre por su cuenta, es posible que alguien deba aplicarle una inyección de glucagón. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre este medicamento.
2. Si planea conducir un vehículo después de solucionar el nivel bajo de azúcar en sangre:
 - **Espere 40 minutos** antes de conducir.
 - Asegúrese de que el nivel de azúcar en sangre sea de **5 mmol/l o más antes de conducir**.
 - Tenga en cuenta que las habilidades de conducción pueden verse alteradas después de tener un nivel bajo de azúcar en sangre. Pídale al equipo de atención el folleto sobre la diabetes y la conducción de vehículos.



Tener un nivel bajo de azúcar en sangre es peligroso

- Si tiene un nivel bajo de azúcar en sangre, corre un mayor riesgo de sufrir accidentes y caídas, y de no pensar con claridad. Se reduce el tiempo de reacción del cuerpo y de la mente.
- Si tiene niveles bajos de azúcar en sangre con frecuencia, puede que desaparezcan los signos de advertencia iniciales, como la sudoración, los latidos rápidos, etc. Si no detecta y trata los niveles bajos de azúcar en sangre, podría sufrir confusión, desmayos o convulsiones.

Prepárese para el nivel bajo de azúcar en sangre y tome medidas de prevención

- Siempre lleve azúcar de rápida acción y un medidor de glucosa si corre riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en sangre.
- Aprenda a prevenir el nivel bajo de azúcar en sangre. Las posibles causas de este problema son:
 - Saltarse comidas o *snacks*, o tomarlos más tarde.
 - Consumir menos carbohidratos de lo habitual.
 - Hacer más actividad física de lo habitual.
 - Beber alcohol con el estómago vacío o beber demasiado alcohol.
 - Tomar una dosis excesiva de medicamentos para la diabetes.
- Hable con su equipo de atención médica si suele tener un nivel bajo de azúcar en sangre. Es posible que se deban ajustar sus medicamentos para la diabetes.

Esta información es de carácter general y no debe reemplazar los consejos de su profesional de la salud. Este folleto se puede reproducir sin autorización para dar educación sin fines de lucro. Este folleto no se puede modificar sin la autorización escrita del Programa de Endocrinología y Metabolismo (Endocrinology and Metabolism Program), zona de Calgary. © Alberta Health Services 2019

AHS agradece la ayuda de Mosaic PCN Refuge Health Clinic para obtener versiones traducidas.

