



Manejo del bajo nivel de azúcar en la sangre

Todas las personas que usan insulina para la diabetes tipo 1 o tipo 2 corren el riesgo de que les baje el nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Usted también puede correr éste riesgo si está tomando otros medicamentos para la diabetes. Conozca los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre, cómo tratarlos y qué hacer en caso de emergencia.

Vivir con diabetes significa balancear su plan de alimentación, su actividad física y sus medicamentos para la diabetes a fin de mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango normal. Cuando estas 3 cosas se desequilibran, el su nivel de azúcar en la sangre puede alcanzar un nivel muy alto o muy bajo.

En este folleto aprenderá lo siguiente:

- Qué es el nivel bajo de azúcar en la sangre y cuándo tratarlo
- Cómo tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre antes de que se convierta en una emergencia
- Cómo prepararse y tratar una emergencia debido a un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Cómo ayudar a prevenir el nivel bajo de azúcar en la sangre

Nivel bajo de azúcar en la sangre: Cuándo tratarlo

Algunas personas que tienen niveles bajos de azúcar en la sangre no presentan síntomas. Por eso es muy importante **medir su nivel de azúcar en la sangre regularmente, y tratarlo de inmediato cuando esté bajo.**

Cuando su medidor de glucosa en la sangre o MCG (monitor continuo de glucosa) le dé un resultado inferior a 70 mg/dl (70 miligramos de azúcar por cada decilitro de sangre), deberá tratar dicho nivel de azúcar en la sangre.

Si presenta síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre, usted puede sentirse:

- Con hambre
- Tembloroso
- Sudoroso
- Mareado
- Nervioso

Siempre que note alguno de estos síntomas, mida su nivel de azúcar en la sangre. **Si está por debajo de 70, debe tratarlo.**

El nivel bajo de azúcar en la sangre puede continuar disminuyendo muy rápidamente. Si su nivel de azúcar en la sangre cae por debajo de 54 mg/dl, puede convertirse rápidamente en una hipoglucemia severa. Usted podría:

- Sentirse confundido
- Tener problemas para caminar y hablar.

Si su nivel de azúcar en la sangre se encuentra por debajo de 54, deje de hacer lo que esté haciendo y trátelo de inmediato. Si no se trata a tiempo, un nivel bajo de azúcar en la sangre severo puede provocarle desmayos, convulsiones o incluso la muerte.

El descenso del nivel de azúcar en la sangre puede ocurrir mientras duerme. Los síntomas podrían incluir sudoración nocturna, pesadillas o sentirse muy cansado al día siguiente. Si cree que esto le está ocurriendo, comuníquese con su profesional de la salud.



Nivel bajo de azúcar en la sangre: Cómo tratarlo

¿Cómo puedo tratar mi nivel bajo de azúcar en la sangre?

Si su nivel de azúcar en la sangre es bajo (inferior a 70 mg/dl), siga la **regla 15–15**:

Paso 1. Coma o beba 15 gramos de carbohidratos

Paso 2. Vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre luego de 15 minutos.

Si su nivel de azúcar en la sangre aún sigue bajo, repita los pasos 1 y 2 hasta que vuelva a los niveles normales. Cuando su nivel de azúcar en la sangre vuelva a la normalidad, ingiera una comida completa o un refrigerio para mantenerlo estable y evitar otra caída del nivel.

Puede usar tabletas o geles especiales de glucosa (azúcar) para obtener sus 15 gramos de carbohidratos, generalmente al consumir 4 tabletas de glucosa o 1 tubo de gel de glucosa.



4 tabletas de glucosa



1 tubo de gel de glucosa

O pruebe las siguientes opciones de carbohidratos para obtener sus 15 gramos:



Media taza de jugo de fruta



6 gomitas grandes



Media taza de refresco con azúcar



1 cucharada de azúcar o miel

Cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo, los alimentos y bebidas azucaradas pueden salvarle la vida.

Su plan de alimentación podría recomendar una reducción en el consumo de jugos y refrescos. Pero cuando tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, necesita 15 gramos de carbohidratos para incrementar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre, y el jugo y los refrescos son una forma fácil de lograrlo.





Nivel bajo de azúcar en la sangre: Cómo prepararse para emergencias

Un nivel bajo de azúcar en la sangre es una emergencia médica. Se recomienda que coma o beba 15 gramos de carbohidratos. Pero si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, es posible que tenga problemas para comer o beber, y puede desmayarse o presentar convulsiones.

¿Qué pasa si no puede comer ni beber?

Si no puede comer ni beber, necesitará que otra persona le administre **glucagón** (glu-ka-GON). El glucagón es un medicamento especial de emergencia que le dice a su cuerpo que libere azúcar (glucosa) en la sangre para aumentar rápidamente su nivel de azúcar.

Su médico puede recetarle glucagón y mostrarle cómo funciona, pero necesitará la ayuda de otra persona si su nivel de azúcar en la sangre es muy bajo.

Qué medidas tomar cuando se presenta un caso severo de nivel bajo de azúcar en la sangre.

- Enséñeles a sus seres queridos cómo administrarle el glucagón, ya que usted no podrá hacerlo por sí mismo en caso de una emergencia por nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Lleve el glucagón siempre consigo, y tenga glucagón extra en casa y en el trabajo. Muéstreles a sus seres queridos dónde guarda el glucagón.
- Use un brazalete de alerta médica para que las personas sepan que tiene diabetes.

Aprenda cómo tratar un caso severo de nivel bajo de azúcar en la sangre.

- Explíqueles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que deben administrarle glucagón, **no** insulina, si usted no puede tragar los carbohidratos que necesita, se desmaya o sufre convulsiones.
- Asegúrese de que sepan que deben **llamar al 911** inmediatamente después de administrarle el glucagón.
- Después de recibir el glucagón, cuando pueda volver a tragar, comience a tomar pequeños sorbos de jugo o refresco con azúcar (con azúcar, no de dieta.) Luego debe consumir una comida completa.



Infórmele a su profesional de la salud acerca de los casos severos o repetidos de niveles bajos de azúcar.

Comuníquese con su profesional de la salud si tiene varias lecturas de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dl, o si alguna vez tiene una lectura por debajo de 54 mg/dl. Es posible que su profesional de la salud necesite ajustar la dosis de su medicamento para la diabetes, recetarle glucagón o sugerirle otras formas para evitar niveles bajos severos.

Nivel bajo de azúcar en la sangre: Cómo prevenirlo

¿Cómo puedo prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre?

La insulina y algunos medicamentos para la diabetes aumentan el riesgo de presentar un nivel bajo de azúcar en la sangre, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para evitarlo!

Tome las siguientes medidas para reducir su riesgo:

- **Mida con frecuencia su nivel de azúcar en la sangre.** Colabore con su profesional de salud para encontrar la mejor manera de controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- **Coma sus comidas regularmente.** Si no puede comer en su horario regular, consuma un bocadillo con carbohidratos y proteínas para mantener estable el azúcar en la sangre hasta la próxima comida. Y nunca se salte una comida por completo.
- **Realice actividades físicas de manera segura.** La actividad física puede reducir el azúcar en la sangre, por lo que debe planificar hacer su actividad después de una comida o merienda.
- **Beba alcohol solo con moderación.** Si elige consumir alcohol, límitese a 1 bebida (para mujeres) o 2 bebidas (para hombres), y nunca con el estómago vacío.
- **Cuídese cuando esté enfermo.** Si vomita o está demasiado enfermo para comer, llame a su profesional de salud y pregúntele qué puede hacer para evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Si se administra su dosis de insulina a la hora de las comidas, tome estas medidas adicionales para prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre:

- **Mantenga un recuento exacto del consumo de carbohidratos.** Su profesional de salud puede enseñarle cómo ajustar su dosis de insulina de acuerdo con la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida. Asegúrese de leer siempre la etiqueta de Información Nutricional, o utilice una aplicación móvil para saber con exactitud la cantidad de carbohidratos de cada alimento. Si trata de adivinar el contenido de carbohidratos, podría administrarse demasiada insulina y causar niveles bajos de azúcar en la sangre.
- **Ajuste la dosis según su actividad física.** Es posible que deba consumir más carbohidratos o administrarse menos insulina cuando haga ejercicios. Comuníquese con su profesional de salud si necesita ayuda para realizar estos cambios.

Cada persona maneja su diabetes de diferentes maneras. Colabore con su profesional de salud para preparar un plan de prevención de niveles bajos de azúcar en la sangre que sea adecuado para usted.



Pruebas de comunicación
claras respaldadas por

Lilly | DIABETES