



Cómo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre

Cuando una persona con diabetes tiene hipoglucemia significa que su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es bajo. Un nivel bajo es de menos de 70 mg/dL. La glucosa es un azúcar importante. Las células del cerebro, los músculos y muchas otras partes del cuerpo la necesitan para producir energía. Si las células de su cerebro no reciben la cantidad de glucosa adecuada, usted podría desmayarse.

La hipoglucemia puede presentarse por muchas razones. Sepa cuáles son los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, cómo tratarlos y qué puede hacer para prevenir otros síntomas más graves.

Conozca los síntomas

Con un nivel bajo de azúcar en la sangre, usted puede tener:

- mareos;
- sudoración;
- irritabilidad o mal humor;
- temblores;
- sensación de hambre;
- dolor de cabeza;
- nerviosismo;
- latidos rápidos del corazón (taquicardia);
- cambios repentinos de humor o comportamiento, como llorar sin motivo;
- sensación de hormigueo alrededor de la boca o en los dedos;
- sensación de que algo no está bien.

También puede presentar estos síntomas:

- palidez;
- movimientos torpes o espasmódicos;

- dificultad para leer o pensar con claridad;
- mala coordinación;
- respiración pesada;
- convulsiones;
- arrastrar las palabras al hablar.

Planifique con anticipación

- Siga la regla de los 15/15 para aprender a tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre (vea la página 2).
- Llame a su médico o especialista en diabetes si su nivel de azúcar es de menos de 60 mg/dL dos veces en un día.
- Lleve siempre con usted tabletas o gel de glucosa, u otras fuentes de carbohidratos, para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Use una identificación médica, como una pulsera o una placa. Lleve siempre algo que les permita a las personas saber que usted tiene diabetes.

Siga la regla de los 15/15

Coma una fuente de carbohidratos (15 gramos) y espere 15 minutos para ver si se siente mejor.

Para usar la regla de los 15/15:

Paso 1: Si tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre:

- Deje lo que esté haciendo de inmediato.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre.
- Siga el **paso 2** si el nivel es de menos de 70 mg/dL.
- Comience con el **paso 2** si no puede hacer la medición y tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Paso 2: Si el nivel se encuentra entre 50 y 70 mg/dL, coma o beba una de las siguientes fuentes de carbohidratos. Cada una contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- tres o cuatro tabletas de glucosa,
- un tubo de gel de glucosa,
- una taza de jugo de fruta,
- una taza de un refresco normal (no dietético),
- de 8 a 10 caramelos LifeSavers,
- tres cucharaditas o tres paquetes pequeños de azúcar.

Si el nivel es de menos de 50 mg/dL, coma o beba dos fuentes de carbohidratos (30 gramos).

Importante: Si toma miglitol (Glyset), solamente puede usar tabletas de glucosa para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Las demás fuentes de carbohidratos no funcionarán.



Paso 3: Espere 15 minutos y vuelva a hacer la medición.

- Repita los **pasos 2 y 3** si el nivel continúa siendo de menos de 70 mg/dL después de comer una fuente de carbohidratos.
- Continúe con el **paso 5** si el nivel aumentó a un valor entre 80 y 140 mg/dL.

Paso 4: Repita los **pasos 2 y 3** solamente una vez más. **Si sigue estos pasos de autocuidado tres veces** y el nivel continúa siendo de menos de 70 mg/dL, **llame de inmediato al Centro de Llamadas para Consejos y Citas, al 1-866-454-8855.**

Paso 5: Si el nivel aumentó a un valor entre 80 y 130 mg/dL y falta una hora o más para su próxima comida, coma una comida pequeña para que el nivel de azúcar continúe alto. Puede comer uno de los siguientes alimentos:

- la mitad de un sándwich pequeño,
- un vaso pequeño de leche baja en grasa y dos galletas graham,
- de seis a siete galletas integrales y 1 onza de queso o crema de cacahuete/maní (la envasada funciona bien).

Paso 6: Averigüe por qué su nivel de azúcar en la sangre estaba bajo.

Paso 7: Planifique cómo va a evitar en el futuro una baja en su nivel de azúcar en la sangre.

Obtenga más información

Cómo vivir bien con diabetes:

kpdoc.org/diabetes

(cambie el idioma a español)



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o los productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.