

## Hipoglucemia

La hipoglucemia, también conocida como un nivel bajo de glucosa en la sangre, es cuando esta disminuye demasiado. Por lo general, es cuando está debajo de 70 mg/dl. Sin embargo, hable con su médico acerca del nivel deseado de glucosa en la sangre en su caso y qué nivel es demasiado bajo para usted.

### ¿QUÉ PUEDE SUCEDER?

Le puede bajar la glucosa si se salta una comida o merienda, come menos de lo habitual o ha hecho más actividad física que de costumbre. Si no toma medidas para hacer que su nivel de glucosa vuelva a la normalidad, es posible que incluso se desmaye.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Cada persona reacciona de manera diferente a la hipoglucemia. Es importante que aprenda los indicios y síntomas que usted presenta cuando tiene baja la glucosa.

Los indicios y síntomas de un bajo nivel de glucosa en la sangre comienzan rápidamente e incluyen:

- nerviosismo o ansiedad
- traspiración, escalofríos y frío
- irritabilidad o impaciencia
- confusión, incluido el delirio
- latido rápido/acelerado
- mareo o vértigo
- hambre y náuseas
- somnolencia
- visión borrosa/mala
- hormigueo o entumecimiento en los labios o la lengua
- dolor de cabeza
- debilidad o fatiga
- ira, testarudez o tristeza
- falta de coordinación
- pesadillas o llanto durante el sueño
- convulsiones
- pérdida del conocimiento

### ¿QUÉ DEBE HACER?

Si cree que tiene hipoglucemia, mídase el nivel de glucosa. Si su resultado es de 70 mg/dl o menos, consuma 15 gramos de carbohidratos para elevarse la glucosa.

Puede ser:

- tabletas de glucosa (ver instrucciones en el producto)
- tubo de gel (ver instrucciones en el producto)
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo o bebida gaseosa regular (no de dieta)
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 8 onzas de leche con 1% de grasa o descremada.
- caramelos, jellybeans o gomas - Lea la etiqueta del alimento para determinar cuántos debe consumir

Después de 15 minutos, vuelva a medirse la glucosa en sangre. Si todavía está por debajo de 70 mg/dl, consuma otra porción. Repita estos pasos hasta que tenga un nivel de glucosa de al menos 70 mg/dl. Anote en su diario cualquier ocasión en que tuvo la glucosa baja y hable con su equipo de atención médica sobre por qué sucedió. Le pueden sugerir maneras de evitar que le baje la glucosa en el futuro.

## HIPOGLUCEMIA SEVERA

Sin tratamiento, la hipoglucemia puede producir convulsiones, pérdida del conocimiento o coma. En este caso, alguien debe asumir el control. Debe indicarles a las personas con las que está en contacto frecuente (por ejemplo, familiares, amigos y compañeros de trabajo) cómo administrarle glucagón como tratamiento para casos severos de hipoglucemia.

### Tratamiento de la hipoglucemia severa

El glucagón es una hormona que se produce en el páncreas y que estimula al hígado para que libere la glucosa almacenada en la sangre cuando el nivel de glucosa de la sangre es demasiado bajo. Se utilizan los kits de glucagón inyectable como medicamento para el tratamiento de personas con diabetes que pierden el conocimiento debido a una reacción severa a la insulina. La única manera de administrar glucagón es con una inyección.

Se venden kits de glucagón con receta médica. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe comprar un kit de glucagón, y cómo y cuándo usarlo.

#### Pasos del tratamiento de hipoglucemia severa

- 1) La persona debe inyectar glucagón (de la misma manera que se inyecta la insulina) en la nalga, el brazo o el muslo, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- 2) Cuando recupere el conocimiento (generalmente en 5-15 minutos), es posible que tenga náuseas y vómitos.
- 3) Si ha tenido la necesidad de una inyección de glucagón, infórmele a su proveedor de atención médica para que puedan hablar sobre formas de prevenir la hipoglucemia severa en el futuro.

**No dude en llamar al 911.** Si alguien pierde el conocimiento y no hay glucagón disponible o nadie sabe cómo usarlo, llame inmediatamente al 911.

#### NO:

- inyecte insulina (hará que la glucosa baje incluso más)
- proporcione alimentos ni líquidos (la persona se puede atorar)
- le ponga las manos en la boca (la persona se puede atorar)

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES